



Materské centrum Budatko

pripravilo pre Vás kurz

Gravid yoga

Vhodná je pre všetky ženy, ktoré majú fyziologické tehotenstvo. Začína sa po ukončení I. trimestri. Jednotlivé ásany sú prispôsobené tomuto obdobiu. Pomocou jogy sa budeme snažiť vytvárať pružné a zároveň pevné telo pre pohodový pôrod. Na hodinách sa naladíme na bábätko. Pomocou dýchacích techník (pránájámy) uvoľníme napätie. Cez cvičenia uvoľníme skracujúce sa svaly a posilíme svaly, ktoré sa nám postarajú o správne držanie tela, aby sa predchádzalo bolestiam chrbta, tiež sa naučíme pracovať s panvovým dnom, ktoré je veľmi dôležité ako počas tehotenstva, kde je dobré, aby bolo pevné, pri pôrode sa vedelo v maximálnej miere uvoľniť a po pôrode držalo opäť všetky orgány na ich pôvodnom mieste.

Benefit: stretnutie sa s ďalšími tehotnými ženami, ktoré riešia podobné starosti

Miesto konania: MC Budatko, Holíčska 30, 851 05 Bratislava

Kedy: utorok o 18,00 hod.

Dĺžka kurzu: 6 týždňov + I náhradná hodina

Čo si priniesť: - oblečenie, v ktorom sa cítite príjemne, a netlačí Vás, ani bábätko
- podložku na cvičenie, ak chcete svoju

Prihlasovanie na: www.budatko.sk cez Semafor