



Materské centrum Budatko

pripravilo pre Vás krúžok

GRAVIDYOGA pre tehuľky

Pomocou jogy sa budeme snažiť vytvárať pružné a zároveň pevné telo pre pohodový pôrod. Dýchacími technikami uvoľníme napätie a nervozitu a zrelaxujeme sa. Zaradíme cvičenia, ktoré sa postarajú o správne držanie tela, aby sa predchádzalo bolestiam, tiež sa naučíme pracovať s panvovým .

S cvičením sa dá začať kedykoľvek v tehotenstve (pokiaľ je fyziologické), ide o nenáročne pozície. Pre zdatnejšie na požiadanie zaradíme aj náročnejšie varianty.

Krúžok vedie tanečnica, absolventka FTVŠ **Adela Matej Kučerová**, dlhé roky sa venujúca jóge. Počas oboch tehotenstiev cvičila gravidyogu do posledného týždňa.



utorky o 18,00

začínáme 17.9.

cena za krúžok (6+1 hodín) je 36 eur
prihlasovanie cez Semafor

MC Budatko, Holíčska 30, 851 05 Bratislava; www.budatko.sk; info@budatko.sk

Tel: 0949 764 099, 0949 764 049