

Kismama jóga

Csütörtök 17:00

Helyszín: NapkaHáz jógaterem

Tapolca, Martinovics u.24.

Bejelentkezés szükséges!

Érdeklődhetsz az alábbi telefonszámon, vagy írd a e-mail címre.

Szabó Ramóna, okl.kismama jóga oktató

tel: 30/952-0803

Email cím: ram_na2@hotmail.com

A babavárásnak fő eleme lehet a közös jógázás. 🧘

A Kismama Jóga lassú dolog, inkább megtapasztalni lehet a hatását.

-- már a várandósság alatt a szülésre előkészítő módon erősíti és rugalmasabbá teszi a testet;

-- javítja a testtartást, ezzel elősegítve, hogy a baba a megfelelő, az ún. optimális szülési pozícióba kerüljön a méhen belül;

-- a jógaléggzéssel gyakoroljuk, hogyan lehet a szülési kontrakciókat pozitívan fogadni;

-- a koncentrált befelé figyelés, ill. a jógarelaxáció segít a pocaklakó babával való korai kapcsolatfelvételben, és az iránta való bizalom és szeretet erősítésében.

Mіндеzt kis csoportlétszámú körben jógázással, felkészítő beszélgetésekkel,

élménybeszámolókkal, tapasztalatcserével és sok vidámsággal fűszerezve.

Szeretettel várok minden Kismamát a várandósság 14. hetétől kezdve.



Egészségfejlesztési Iroda Tapolca

Emberi Erőforrások Minisztériuma IV/6580-1/2020/EKF