



Laimīga māte – vesels mazulis

Joga grūtniecēm

Grūtniecība - tie ir 9 mēneši mīlestības, laimes, gaidīšanas prieka, labas pašsajūtas un pateicības par mazo sirsniņu, kura Tevī pukst.

- Kā šo **harmoniju** sasniegt?
- Kā ielikt jūsu bērna veselības pamatus?
- Kā sevi sagatavot pārmaiņām un gaidāmajām slodzēm?
- Kā iemācīties pārvaldīt savas emocijas?
- Kā justies **laimīgai**, stiprai, pārliecinātai un mierīgai visus 9 mēnešus?
- Kā izturēties dzemdību laikā?

Nodarbībās mēs **dalīsimies**

ar jums sekojošās zināšanās:

- Grūtniecība kā dabīgs process;
- Sabalansēts uztura režīms un rūpes par sevi;
- Hatha joga vingrojumi grūtniecēm;
- Grūtniecības problēmu profilakse;
- Perinatālā psiholoģija;
- Ātra vispārējā stāvokļa atjaunošana pēc dzemdībām.

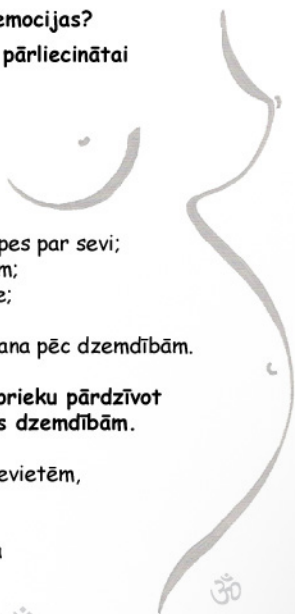
Jogas sistēma jums palīdzēs ar prieku pārdzīvot grūtniecību un ideāli sagatavoties dzemdībām.

Mūsu nodarbības ieteicamas arī sievietēm, kuras grūtniecību vēl tikai plāno.

Nodarbības vada Jelena Minaeva

Iepriekšēja pierakstīšanas:

29426516, 67228233



Palīdzības iela 6, Rīga
www.shakti.lv