

Stretnutia s bruškami, orientálny tanec pre tehuľky, cvičenie s prvkami gravidjógy, relaxácia a rozhovory

V tehotenstve je dôležité nájsť si čas pre seba, ukládať sa, spomaliť tempo, porozprávať sa s ďalšími tehotnými s rovnakými starosťami i radosťami. Ženy sú v tomto období oveľa citlivejšie, vnímavejšie. Je to šanca naučiť sa (spomenúť si) vnímať svoje telo, jeho potreby a pripraviť sa na pôrod.

Orientálny tanec vznikol ako tanec rodičiek. Je to jemný, pomalý, uvoľňujúci tanec, jemne masíruje bábätko. Pomáha spevniť svalstvo, uvoľniť stuhnutý chrbát, prijať svoje telo, byť tu a teraz so svojim dieťaťom a radowať sa z krásneho životného obdobia.

Pozývame Vás na **stretnutia plné tanca, cvičení s prvkami gravidjógy, relaxácie a rozhovorov** na témy tehotenstvo a príprava na pôrod, pôrod, šestonedelie a iné podľa záujmu
s Ing. Jankou Ivaneckou,

lektorkou Tanca rodičiek a harmonizačného cvičenia pre tehotné vyškolenou v pražskom A-centre,
lektorkou Vedomej a aktívnej prípravy na materstvo a rodičovstvo a certifikovanou dulou.

Stretávame sa každú druhú sobotu o 17:30-20:30 na Hlavnej ul. č.79 v Prešove

Začíname v sobotu 27. 2. 2010 (*mimoriadne o 9:00-12:00*)

Presný termín a čas si, prosím, vždy overte na www.cestazeny.sk.

Prihláste sa, prosím, u Ing. Vierky Ježikovej na tel. 0908 409 800

e-mail: viera.jezikova@gmail.com

cena: 5 € za stretnutie + cestovné pre lektorku a prenájom priestorov (rozdelené medzi účastníčky)

Prineste si pohodlný teplý odev, šatku na oviazanie okolo bokov, pohodlnú obuv, karimatku, príp. vankúšik na sedenie a niečo na pitie.

Foto Ing. arch. Zuzana Gošaftová