



o.s. Rodinné centrum

# KULIHRAŠEK

Vás srdečně zve na akci  
**MAMINKA A MIMINKO**  
aneb  
pestré pásmo kurzů pro děti v bříšku a  
aktivit pro maminku

Budeme se scházet každý čtvrtek od dubna do června  
začínáme: **čtvrtek 3.4. 2008 ve 14:30 – 16:00 hod**

## Na co se můžete těšit:

- aktivity k posílení vztahu dítě-matka
- těhotenské cvičení
- relaxace a prvky z gravidjógy
- artefiletické tvoření, aneb tvořím já – tvoří dítě
- baby masáže
- přednášky a praktické semináře  
(porod s doulou, laktační poradkyně, ...)

## Program v dubnu:

- 3.4.**      **prožitkový seminář** –relaxace, gravidjógya,...
- 10.4.**     pod vedením fyzioterapeutky se naučíme **správné držení těla**  
a efektivní aktivaci **pánevního dna**
- 17.4.**     **Kurzem předporodní přípravy Vás provede zkušená dula**  
**Nad'a Baliharová**, již od 13.30! – první část
- 24.4.**     **těhotenské cvičení**

Účastnický poplatek: 65,-Kč/ jednotlivá lekce (vyjma kurzu s doulou a kurzu baby masáží) nebo 480,-/8 lekcí

S sebou: pohodlné oblečení, přezůvky!

**Počet účastníků: maximálně 15!**

Kontakt a závazné přihlášky: Táňa Pipková, tel.: 723 642 928,  
e-mail: pipkovi@email.cz

