



o.s. Rodinné centrum

KULIHRAŠEK

vás milé maminky srdečně zve na "ochutnávku" zážitkového semináře

TANEC A RELAXACE V TĚHOTENSTVÍ

Tanec rodiček je jednou z ideálních forem pohybu a relaxace pro nastávající maminky. Přírozeným způsobem připravuje ženu po psychické i tělesné stránce na zdárný průběh porodu.

KDY: pátek 20.5. 2011 od 17.00 do 20.00 hod.

KDE: Rehafir - Centrum zdraví a pohody, třída Míru 98, vchod z ulice Na hrádku: rehafir.cz

LEKTORKA: Mgr. Zuzana Říhová (34 let, psycholožka specializující se na terapeutickou práci s tělem - lektorka tance, dotykových technik a pohybově relaxačních kurzů)

CO S SEBOU: pohodlné oblečení, měkké cvičky nebo teplé ponožky, případně látkový šátek přes boky, vodu na pití.

CO VÁM TO PŘINESE:

- snadnější navazování kontaktu ženy s miminkem, naučíte se naslouchat a rozumět jeho potřebám, prohloubení pouta mezi matkou a dítětem
- probudíte v sobě přirozenou ženskou krásu, ladnost a důvěru ke své intuici
- navodíte a užijete si prožitky pohody a duševní rovnováhy, vnitřní síly
- zlepšíte pružnost a pohyblivost celého těla, posílíte a uvolníte svalstvo pánevního dna a břišní i zádové svaly příjemným pohybem při doprovodu hudby

NÁPLŇ SEMINÁŘE: informace o původu, významu a smyslu tance v těhotenství, dále protažení s prvky jógy, relaxační část (práce s vědomým uvolňováním těla), taneční část, v závěru prostor pro dotazy a sdílení prožitků či témat souvisejících s životní etapou očekávání příchodu děťátka.

Malé občerstvení bude zajištěno.

CENA: 300,- Kč

PŘIHLÁŠKY: Táňa Pipková, e-mail: pipkovi@email.cz
Zuzana Říhová, tel.: 608 300 729

Těšíme se na vás !

