

# CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

cvičení pro nový život



**Věnujte čas sobě a svému miminku...**

**KDY:** vždy poslední sobotu v měsíci od 10:00 hodin

**KDE:** Velvarská Kostka, Karla Krohna 527, Velvary

Přijďte načerpat novou sílu, uvolnit se, naladit se na své miminko a mateřství. Přijďte do kruhu žen, které jsou v radostném očekávání.

Veškeré pohyby jsou jednoduché, vycházející z pánevního dna, které je během těhotenství a porodu zatěžováno. Tyto pohyby pánevního dna pomáhají ženě uvolňovat bolest u porodu, více naslouchat svému miminku a svému tělu.

Hodina obsahuje sdílení, protažení, prodýchání, těhotenské cviky, tanec rodiček, relaxaci.

**Cena za lekci (90 minut): 90,- Kč**

**Lektorka: Vladimíra Políaková, 774 277 314, [sonrientevladi@gmail.com](mailto:sonrientevladi@gmail.com)**

**NA CVIČENÍ JE TŘEBA SE PŘIHLÁSIT PŘEDEM!**

