

CVIČENÍ PRO TĚHULKY

To nejlepší z Jógy a Pilates pro nastávající maminky

Čeká Vás příjemných 90 minut strávených v milém kolektivu, kde si nejen zacvičíme, ale i zrelaxujeme a zbyde čas i na sdílení všeho co Vás právě zajímá jako nastávající maminky.

Každé setkání si na začátku povíme, co nám dělá radost a co nás naopak trápí, protože sdílení pocitů a emocí je v těhotenství velmi důležité. Získáme tak úžasný pocit, že v tom nejsme sami a možná se dozvíme i spoustu zajímavostí, o kterých možná ani nevíme.

Po krátkém povídání už následuje příjemná meditace a dechové cvičení, kterým se krásně naladíme na naše tělo a na miminko které nosíme pod srdcem.

Pokud jsme naladěni na své tělo, můžeme bezpečně společně projít nejdříve uvolňujícími a pak lehce posilujícími cviky, které jsou pečlivě vybrány právě pro potřeby nastávajících maminek. V závěru celé lekce nás čeká blahodárná relaxace a to nejen pro tělo ale hlavně pro naši mysl a duši. Celou dobu nás bude provázet příjemná hudba o frekvenci, která je prospěšná jak pro maminku tak miminko. Jedná se o tzv. muzikoterapii.

v **Rodinném centru Maceška, Pražská 80, Znojmo**

každou **středu od 17:30**

začínáme **30.9.2020**

Cena: **120,- Kč za lekci** nebo **zvýhodněných 10 lekcí za 1050,- Kč**

Objednávky na tel. **730 680 162** nebo email: sobotkova.marketa@email.cz

Pozn.: lekce se otevírá za účasti alespoň 5ti účastníků.

Tímto setkáním Vás bude provázet velmi empatická, zkušená a zcestovalá lektorka jógy a pilates, která se v této oblasti pohybuje již sedmým rokem.

Moc ráda se s Vámi podělím o mnohaleté zkušenosti posbírané z různých koutů světa.

Na milé setkání se těší Markéta Sobotková

