Йога для вагітних

Київ, Україна

Йога для беременных помогает будущим мамам подготовиться к беременности и родам.

Регулярные занятия помогут лёгкому протеканию беременности и родам без осложнений.

На тренировки вы проработаете:

— шейного-воротниковую зону, таким образом сняв напряжение с плеч

— укрепите руки и стабилизируете грудной отдел позвоночника. На эту часть идёт огромная нагрузка после родов.

— осуществите мягкую работу с тазом, что способствует правильному положение ребенка и снятию нагрузки с внутренних органов.

— получите спокойствие и умиротворение.

На занятия могут прийти как новички так и те кто ранее занимался любым видом физической нагрузки.

Практика рассчитана для девушек планирующих беременность, беременных на любых строках и первые 6 мес. после родов в том числе и кесарево.

Тренировка проходит в мягком и размеренно темпе. В процессе вы наблюдаете за ощущениями в теле. Это способствует не терять себя в процессе родов.

Price: **220 грн.**	Тип оголошення: Послуги, пропоную	Торг: неуместеннеуместен
Лариса Чумакова	**+380685023591**	**пр-т Победы 121Д**