

## 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 положению 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 сроках 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**