

Harmonogram dalszej edukacji przedporodowej - styczeń 2018

1. Ćwiczenia fizyczne (od 21. tygodnia ciąży do porodu)

- poniedziałek 10:00
- wtorek 9:30 i 11:00
- środa 10:00
- czwartek 9:30 i 11:00

- ➔ ćwiczenia oddechowe – 17.01. i 31.01 godz. 11:00
- ➔ ćwiczenia pozycji wertykalnych – 22.01 godz. 11:00

2. Środa z prawem - 3.01. godz. 19.00- przy udziale prawnika;
3. Plan porodu – 9.01 godz.14.00 (*zalecane do 32 tyg.*);
4. Fakty i mity-porodówka bez tajemnic- 10.01. godz. 11.30;
5. Zapobieganie napięciu u noworodka- 12.01. godz. 11.00 – przy udziale fizjoterapeuty;
6. Świadomość ciała podczas porodu – 15.01. godz. 11.00;
7. Pierwsza wyprawka – 16.01. godz. 14.00 (*zalecane do 32 tyg.*);
8. Dno miednicy – 19.01. godz. 11.00;
9. Lepszy poród – 23.01. godz. 14.00 (*zalecane po 33 tyg. !!*);
10. Ja, dziecko, partner-jak pogodzić potrzeby wszystkich?- 24.01 godz. 11.00 – przy udziale psychologa;
11. Żywnienie w ciąży – 24.01. godz. 12.00- przy udziale dietetyka;
12. Brafitting- 26.01. Godz. 10.00- przy udziale brafitterki;
13. Mama w szpitalu- 30.01. godz. 14.00;
14. Laktacja- 31.01. godz. 12.30 (*zalecane po 33 tyg. !!*);

Zajęcia płatne, nierefundowane:

1. Nauka masażu Shantala – 12.01. godz. 12.30 , (koszt 50zł);
2. Szybki powrót do formy z fizjoterapeutą– 19.01. godz. 12.00, (koszt 20zł);
3. BLW- Bobas Lubi Wybór- 29.01 godz. 12.00- przy udziale dietetyczki i blogerki Lidii Migalskiej (koszt 30 zł).

Serdecznie zapraszamy do zapisów i uczestnictwa :)