

Rebozo



Kurz masáží a cvičení pro nastávající rodiče.

Cvičení s šátkem Rebozo je určeno manželským/partnerským párům nebo doprovodu k porodu. Naučíte se, jak můžete ženě pomoci nejen v těhotenství (např. s úlevou od těžkého břicha, relaxací), ale také jak být plnohodnotnou fyzickou podporou při porodu. Ukážeme si tlakové masáže zmírňující bolest při stazích, zaposloucháme se do relaxační hudby, uvolníme napětí.

Těší se na vás porodní dula Radka Karzelová.



od 7. 9. každý pátek 18-19h



v Centru volného času



pohodlné oblečení



500 Kč/1 pár/5 lekcí

Prosíme o registraci na tel. 601 383 111, e-mailem na zpravodaj@obechradek.cz nebo osobně v Centru.