

Zajęcia ruchowo - oddechowo - relaksacyjne (joga w ciąży), które oferujemy w naszym Szpitalu przygotowują kobietę do porodu oraz skoncentrowane są na konkretnych potrzebach ciąży

- Przygotowują kobietę do porodu na poziomie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym
- Pomagają zrozumieć i radzić sobie ze zmianami, które towarzyszą ciąży
- Relaksują, wyciszają i budzą wiarę we własne siły

CO DAJE JOGA W CIĄŻY?

- polepsza ogólny stan zdrowia, energii i samopoczucie,
- przynosi ulgę w dolegliwościach towarzyszących ciąży typu: bóle kręgosłupa, pleców, obrzęk nóg czy zadyszka,
- wycisza umysł, łagodzi stany lękowe i niepokój,
- ćwiczenia jogiczne wzmacniają kręgosłup, wpływają na elastyczność i świadomość ciała, co ułatwia wybór najodpowiedniejszej pozycji w trakcie porodu,
- w porodzie świadomy i zsynchronizowany z rytmem skurczów porodowych oddech powoduje, że są one bardziej wydajne; odczuwanie bólu porodowego jest minimalizowane i użycie środków przeciwbólowych może okazać się niepotrzebne,
- zajęcia jogi to także okazja do poznania innych przyszłych mam i podzielenia się doświadczeniami.

W trakcie każdej sesji skupiamy się na:

- ćwiczeniach fizycznych (włącznie z pozycjami porodowymi)
- technikach oddychania (przede wszystkim tych, wykorzystywanych w trakcie porodu)
- relaksacji

Dla kogo przeznaczone są zajęcia jogi?

- dla każdej kobiety w ciąży od 15 tygodnia ciąży, pod warunkiem że nie cierpi na poważne problemy medyczne. Aby joga prenatalna odniosła zamierzone rezultaty, zaleca się regularną praktykę przynajmniej raz w tygodniu aż do samego porodu
- wcześniejsza praktyka jogi nie jest konieczna, aby brać udział w zajęciach jogi

TERMINY I KOSZT ZAJĘĆ

- WTORKI 16:15-17:30 stacjonarnie
- ŚRODY 10:00-11:15* on-line
- ŚRODY 16:15-17:30 stacjonarnie

Koszt uczestnictwa:

- **30 zł (1 zajęcia on-line) ZAJĘCIA Z JOGI ON-LINE OPŁACISZ KLIKAJĄC W LINK: <https://sklep.szpitalzelazna.pl/kursy/joga-dla-kobiet-w-ciazy-online/>**
- 55 zł (1 zajęcia stacjonarne)
- 200 zł (4 zajęcia stacjonarne)

smartslider3[144]

smartslider3[143]