

Egyéni kismama program

Egyéni kismama jóga és szülésre felkészítő program:

-lazító, ráhangoló testhelyzetek

-nyújtó és relaxáló testhelyzetek

-vajúzó és szülési légzéstechnika elsajátítása

-heteknek megfelelő mozgásterápia

-a gát- és a medencezáró izomzat folyamatos karbantartása

-óvóprogram: terhességi patológiás állapotfelmérés; a szülés körüli veszélyhelyzetek elkerülésének elsajátítása (folyamatos állapotkövetés)