



TĚHOTENSKÝ PILATES

KURZ MANIPULACE S DÍTĚTEM

PRO TĚHOTNÉ & PO PORODU

KDY:

- ♥ **Pilates PRO TĚHOTNÉ** (cvičení či kurz s přednáškami) **čtvrtek 16:00 h.**
- ♥ **Kurz Manipulace s dítětem s ohledem na vývojovou kineziologii** **pátek 13.5.2022**

KDE:

Zdravý pohyb ČB, Chelčického 123/6
České Budějovice (1. patro)

Hodiny cvičení jsou vedené dle principů zdravotního Pilates, FYZIOPilates, metodou DNS - Dynamické Neuromuskulární Stabilizace prof. PeadDr. Pavla Koláře, Ph.D., dle metodiky SPI - Strukturální Pohybové Integrace Mgr. Daniela Müllera a nastavbových speciálů SPI - Herniace meziobratlového disku a bolesti zad, DIASTÁZA prim. MUDr. Sylvie Musilové z Rehabilitačního oddělení Nemocnice Tábor a Mgr. Daniela Müllera z IQ Pohyb Praha. Dále dle švýcarského-francouzského fyzioterapeutického konceptu Spiraldynamik® – vše přizpůsobeno pro období těhotenství a po porodu.

Přednášky ke kurzu TĚHUPilates jsou vedené jako příprava k porodu a poporodní péči. Vše co by nastávající maminka měla vědět a znát, až bude pečovat, kojit a držet své dítě v náručí, denně s ním manipulovat (prožitkový dopolední kurz NNR—Manipulace s dítětem). Co cvičit sama doma, aby byla opět v kondici.

Přihlášky u: Ing. Jitka Moulisová
mobil +420 777 044 137
e-mail zdravypohybCB@centrum.cz



Zdravý pohyb ČB

www.zdravypohybCB.cz