

# PRÍPRAVA pre TEHOTNÉ ŽIENKY

## Tehotenstvo a pôrod ako pozitívny zážitok

Miesto: Košice, LETNÁ č. 47  
na prízemí v priestoroch občianskeho združenia Človek medzi ľuďmi  
Moje centrum♥zdravia a osobného rozvoja

Termíny: Utorok 17.30 – 18.30 hod.  
Štvrtok 17.30 – 19.00 hod.  
Každý deň individuálne podľa dohody

- ♥ Intuitívne vnímanie a harmonizácia mamičky a dieťaťa.
- ♥ Správne dýchanie a panvové dno.
- ♥ Príprava panvového dna a príprava hrádze na pôrod.
- ♥ Úľavové techniky v prvej dobe pôrodnej a počas pôrodu.
- ♥ Fitlopta, overball a iné pomôcky v tehotenstve a pri pôrode.
- ♥ Muzikoterapia a aromaterapia.
- ♥ Prítomnosť partnera pri pôrode.
- ♥ Príprava pôrodného plánu, konzultácia.
- ♥ Psychologická podpora tehotnej ženy.
- ♥ Umenie relaxácie.
- ♥ Intuitívna kresba.
- ♥ Amnoho ďalších zaujímavých aktivít a užitočných informácií.

Lektorky:

Bc. Zuzana Tóthová, fyzioterapeutka (utorok)

Ing. Jana Ivanecká, lektorka prípravy pre tehotné (štvrtok)

Mgr. Zuzana Janeková, psychologička (individuálne podľa dohody)

PhDr. Ivana Labajová, vedomá a aktívna príprava na materstvo a rodičovstvo (individuálne podľa dohody)

Poplatok: skupinka 5 eur  
individuálka 10 eur

Kontakt: PhDr. Ivana Labajová / 0948 915 519 / ivankalabajova@gmail.com