

ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И МОЛОДЫХ МАМ В АКТАУ



Актау, Казахстан

МЯГКАЯ ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ В АКТАУ по специальным программам на различных сроках беременности.

Практическая часть:

- Дыхательные упражнения
 - Упражнения для укрепления мышц тазового дна/ упражнения Кегеля
 - Мягкая суставно-сухожильная гимнастика
 - Комплекс для стабилизации и уравнивания тела в пространстве
 - Специальные асаны (упражнения) для разгрузки позвоночника, укрепления мышц спины и ног, раскрытия тазобедренных суставов, укрепления и раскрепощения грудной клетки и шеи.
- И... Бонусная часть – йога-нидра – это техника эмоционального и мышечного расслабления, которая оптимизирует все процессы саморегуляции организма и прекрасно налаживает внутриутробное развитие.

Восстанавливающие занятия для недавно родивших мам.
Приходите! Посещения по абонементу и разовые.

Цена: **17 000 ₸**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

Гордиевская Юлия

87055758107