

## Йога для беременных и кормящих женщин



Алматы, Казахстан

Йога – это комплекс мягких и плавных движений, исцеляющих все тело, восстанавливающих работу всех органов и систем. С помощью специальных упражнений женщина сможет избежать таких проблем, как избыточный вес и боль в спине, научиться снимать проявления токсикоза. Регулярные занятия йогой уменьшают риск образования растяжек. Регулярные занятия йогой помогут вам легче пережить беременность, а также роды и послеродовой период. К примеру, существуют асаны (так называются позы йоги), усиливающие лактацию у кормящих женщин.

Многими врачами было отмечено, что будущие мамы, практикующие йогу, обладают хорошим физическим здоровьем и излучают оптимизм. Их тела пластичны и подготовлены к естественным родам.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

Во вторник и четверг в 19.00

Занятия ведет опытный и квалифицированный инструктор.

---

Цена: **14 000 ₸**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Паллабадзер Ольга**

**+77714928833**

**Ганди угол Мира. Б/ц Нурлы  
Тау корпус 1 в**