

Йога для беременных



Алматы, Казахстан

Йога для беременных (пренатальная, перинатальная, или прасу-йога) – это специальные комплексы физических и дыхательных упражнений, призванные подготовить тело женщины к родам. Основные цели занятий: сделать ткани тела более эластичными; научиться управлять своим дыханием, внутренним состоянием, осознанно напрягать и расслаблять мышцы, что очень важно в процессе родов; разгрузить и укрепить позвоночник, что помогает плоду правильно разместиться в утробе матери; укрепить суставы, сделать более эластичными мышцы и кожу (во избежание растяжек); улучшить кровообращение, что способствует полноценному питанию малыша; научиться расслабляться, что особенно важно непосредственно перед родами.

Записаться на занятия и получить дополнительную информацию можно по телефону 8747 88 777 98, 385 05 90

Звоните, записывайтесь на занятия :)

Наш официальный сайт <http://www.agonda.kz>

Наш адрес: Гоголя 111 (между Мира и Дзержинского)

Цена: **500 ₸**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Агонда Милана

87478877798

**Гоголя 111(между Мира и
Дзержинского)**