

# JOGA ZA TRUDNICE



Od rujna 2016. pri udruzi „Podrška zdravlju“ u Splitu početi će se održavati tečajevi joga za trudnice. Tečajeve vodi iskusna instruktora joga **Lea Lončar**, mama dva dječaka, autorica knjige „Joga za Trudnice“ („Yoga tijdens de zwangerschap“), jedne od najprodavanijih Yoga knjiga u Nizozemskoj.



Trajanje tečaja je 2 mjeseca, dinamika jednom tjedno. Tijekom tečaja Lea prenosi svoje znanje i iskustvo kako se žena tijekom trudnoće može povezati sa svojim tijelom i dahom, kako usredotočiti svoj duh i pripremiti tijelo za proces rađanja.

Radi se fizička i mentalna priprema. Kod fizičke pripreme naglasak je na otvaranju tijela i osjećaju prostora potrebnog rastućoj bebi; otvaranju prsa i leđa, kao i nježnom istezanju kralježnice.

Vježbe također obuhvaćaju joga položaje, koji pomažu osloboditi zdjelicu i smanjiti težinu u nogama.

# yoga tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap is het nog belangrijker dat vrouwen actief blijven. Yoga helpt vrouwen op verschillende manieren in contact te blijven met zichzelf en hun lichaam. Het helpt ook om de zwangerschap te doorlopen met een positieve houding. Het helpt ook om de fysieke en mentale gezondheid te behouden. Het helpt ook om de fysieke en mentale gezondheid te behouden. Het helpt ook om de fysieke en mentale gezondheid te behouden.



Karakter Uitgevers B.V. is de uitgever van de Yoga tijdens de zwangerschap. De Yoga tijdens de zwangerschap is een boek dat de zwangerschap helpt doorlopen met een positieve houding. Het helpt ook om de fysieke en mentale gezondheid te behouden. Het helpt ook om de fysieke en mentale gezondheid te behouden.



Karakter Uitgevers B.V.  
www.karakteruitgevers.nl



# yoga tijdens de zwangerschap



Yogatree

Mentalna priprema sastoji se u pripremi za sam porod kroz jačanje volje i unutrašnje izdržljivosti, te kroz ostvarivanje kontakta sa vlastitom intuicijom.

Tečaj je namijenjen za zdrave trudnice i stanja normalne trudnoće.

Upiti i prijave:

tel. 091 797 87 55

email: [info@pozdrav.hr](mailto:info@pozdrav.hr)

