



Są skierowane do pań w ciąży nie później niż w trzydziestym tygodniu. Spotkań jest 10 i w zasadzie odbywają się w regularnych odstępach (najczęściej tygodniowych). Warto to wziąć pod uwagę, gdyż wymaga to pewnej dyscypliny, ponieważ nie ma możliwości „odrobienia” nieobecności.

Każde spotkanie trwa ok. 1,5 godziny, jego czas jest podzielony na ćwiczenia a także na realizację tematu związanego z okresem okołoporowym.

W grupie mamy możliwość wymiany poglądów wśród uczestników, a prowadzący zajęcia starają się aby zajęcia miały jak najwięcej życia :-)



Staramy się, aby jak najczęściej zakończenie spotkania miało formę relaksacji, abyście mogli Państwo powrócić do domu nie tylko z zapasem energii nabytej podczas ćwiczeń, ale także pełni pozytywnych wibracji (niekiedy w tej części zajęć wykorzystujemy wizualizację opartą na "[Koralach szczęścia](#)

" opisaną w innej części naszego serwisu). Wszystkie elementy zajęć możecie Państwo stosować podczas systematycznych ćwiczeń w domu, otrzymacie do tego niezbędne materiały. Zajęcia prowadzone są przy muzyce, którą Państwu proponujemy, jednak zachęcamy do podzielenia się własnymi doświadczeniami muzycznymi...