

PÁNEVNÍ DNO A CVIČENÍ PO PORODU

Přednáška a praktická cvičení

Popis: Seminář je zaměřen na zdraví pánevního dna, přirozeně a příjemně prožívanou menstruaci, podporu návratu těla do stavu jako před těhotenstvím, řešení potíží gynekologického a urologického charakteru, zmírnění až odstranění bolavých zad.

Pro koho: Seminář je určen pro širokou veřejnost.

Náplň kurzu:

- **Pánevní dno** – trocha teorie, hodně cvičení
- **Zdravé cvičení pro ženy** – cvičení pro uvolnění stresu a napětí z těla, při bolestech zad a hlavy, pro uvolnění pánve
- **Menstruace** – co dělat při bolestech, silné či nepravidelné menstruaci, jak si zpříjemnit její prožívání, svobodná menstruace
- **Cvičení v těhotenství a po porodu** – při bolestech zad, rozestupu břišních svalů, povoleném bříchku, jak se lze připravit na porod z hlediska fyzioterapie
- **Únik moči či stolice** – o prevenci a jak si lze pomoci i bez operace
- **Sexualita** – jak si zpříjemnit prožitek, zbavit se bolestí a nepříjemností při pohlavním styku a zvýšit si libido, přirozená antikoncepce
- **Prostor na další témata, která Vás budou zajímat**

Kdy: 6. května 2017 od 13,30 hod. do 17,30 hod., max. 15 osob

Kde: Novobranská 4, Brno, Studio Tlukot – 1. patro

Platební údaje: 600 Kč/os. (platba předem, číslo účtu: 1415232035/3030, uveďte Vaše jméno a název semináře do zprávy pro příjemce).

Co s sebou: karimatku, psací potřeby a blok, oblečení pohodlné a raději vícevrstvé, popř. deku a polštářek, vlastní občerstvení (k dispozici bude varná konvice).

Kdo se na Vás těší: Mgr. Pavla Zachová – diplomovaná zdravotní sestra a fyzioterapeutka s několikaletou praxí v oboru, se specializací na gynekologii a způsobilostí k vykonávání metody Ludmily Mojžíšové, s celostním pohledem na člověka. Více na www.fyziofemina.cz.

FyziO *femina*

celostně ~ neinvazivně ~ empaticky