

# Cesta k miminku

## Pojďme společně objevovat tajemství plodnosti

Budeme si povídat o plodnost ženy a muže, možnostech řešení potíží s otěhotněním z pohledu fyzioterapie, psychosomatiky, klasické medicíny a přírodní terapie a naučím Vás, jak pracovat s tělem, aby se zvýšila pravděpodobnost otěhotnění a udržení těhotenství až do porodu.

**Pro koho:** Seminář je určen pro ženy, kterým se nedaří otěhotnět a ženám, které plánují mateřství.

### Náplň semináře:

#### ❖ Přednáška

- **Plodnost** a její možné poruchy
- **Samovyšetření plodnosti ženy** – symptotermální metoda
- **Menstruace a ovulace** – jak jejich průběh a prožívání souvisí s plodností
- **Psychosomatika** – vliv psychiky na zdraví, vznik nemocí a poruch, které nemají příčinu na tělesné úrovni, možnosti řešení psychických příčin neplodnosti
- **Jak lze zvýšit plodnost** pomocí stravy, bylinek, cvičení, práce se stresem a životosprávou
- Jak podpořit **úspěšnost metod umělého oplodnění**
- **Terapie** poruch plodnosti z pohledu fyzioterapie a dalších medicínských oborů

#### ❖ Praktická cvičení zaměřená na zvýšení plodnosti

- Cvičení dle Ludmily Mojžíšové
- Cvičení pánevního dna, které má přímou souvislost s plodností
- Relaxační a dechová cvičení zaměřená na práci se stresem

**Kdy:** sobota 3. 11. 2018, 10 – 15 hod.

**Kde:** Rybníčná 18/1, Praha 6 – rehabilitace Be Balanced

**Cena:** 1500 Kč/os

**Kdo se na Vás těší:** Mgr. Pavla Filipová – 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](http://www.fyziofemina.cz).

Fyziio *Femina*

celostně ~ neinvazivně ~ empaticky