



Laskavá cesta k sobě a k pohybu
po porodu



24. dubna
16 - 17

ukázková hodina zdarma



lektorka
Adéla Novotná

Program pro maminky:

- praktické rady a tipy do každého dne v období po porodu
- jak si najít čas sama pro sebe jako máma malých dětí
- jak se pomalu a s laskavostí k sobě navrátit do svého těla po těhotenství a porodu

Pro děti:

- smyslohraní s další lektorkou

Přihlášení nutné na info@hravakavarnicka.cz