



Jóga v těhotenství

V životě platí přísloví - co zaseješ, to také sklidiš. A toto platí i pro těhotné ženy. Je velmi důležité, aby se nastávající maminky dobře staraly o své fyzické a mentální zdraví. Odměnou pro ně je pak bezproblémové těhotenství, porod a vstup do nové role matky.

Jóga je jedna z cest, kterou si mohou ženy zvolit. Obecně se doporučuje začít s jógou ještě před početím. V období prvního trimestru by měly ženy cvičit pouze lehce, v dalším období těhotenství se pak mohou dle svých schopností a pocitů vracet k náročnějším asánám. Po porodu pak mohou postupně navázat na svojí předchozí praxi jógy a pokračovat v ní již v běžných lekcích.

Nabízíme lekce jógy pro zdravé těhotné ženy s prvky Iyengar jógy, které jsou příjemné a bezpečné. V našich lekcích budeme též pracovat na vnitřním zklidnění a propojení.

