11.12.2019

# Vingrošana un izzinošas sarunas māmiņām gaidībās

*Map Unavailable*

**Date/Time**

Date(s) - 11.12.2019

*10:30*

**Location**

Jauniešu māja

**Categories**

- Jauniešiem

Nodarbībā vingrojot ķermenis tiek gatavots dzemdībām, tiek trenēta dziļā elpošana un spēja atslābināties. Ikreiz nesteidzīgā atmosfērā tiek pārrunāta kāda no gaidību laikā aktuālajām tēmām – grūtniecība, dzemdības un pēcdzemdību periods, ar mērķi izzināt notiekošās pārmaiņas, pieņemt apzinātus lēmumus par to, kā gatavoties dzemdībām un dzīvei kopā ar mazuli. Tiek pārrunāti visi interesējošie jautājumi.

**Nodarbības vada Līga Siņica-Siņavska, tel. nr. 29871610**