

## HOUPEJ A TANCUJ - Jen já a máma

(„nejen“ ZUMBA pro maminky s miminky v šátku,  
vhodné i pro těhotné ženy)



Chcete si vytvarovat poporodní postavu a shodit zdravě kila navíc? Jste šťastné, když vaše miminko spokojeně spinká a nic mu nechybí?

Na lekci „houpej a tancuj“ nepotřebujete žádnou hlídací tetu nebo babičku, protože miminko bude během lekce s vámi v šátku nebo v klokance.

Miminko v bříšku miluje přirozené pohyby své maminky, její tlukot srdce, její hlas. Když maminka tančí nebo zpívá, miminko spokojeně spinká. Narozené miminko potřebuje pro svůj zdravý a harmonický vývoj přesně to samé. Během lekce budete ve vědomém spojení se svým dítětem, zároveň však posílíte svou roli ženy. Miminko bude spokojené, protože budete spokojená vy!

**TERMÍN: 15.1. - 26.2. každý Čt 10:30-11:30**

**MÍSTO: KVC Vincent (Mc Bublina), Vinoř**

**KURZOVNÉ: 650 Kč za 7 lekcí**

*Kurz se otevře v případě min. 10 přihlášených žen. Přihlášky do 10.1. na [primazumba@gmail.com](mailto:primazumba@gmail.com) nebo tel. 607661196. Více o lektorce na <http://mojecestyksobe.blogspot.cz/> nebo [www.primazumba.cz](http://www.primazumba.cz) ... radost z pohybu, pohlazení po těle i po duši, zábava a efektivnost v jednom ...*