

MV SPORDIKLUBI JA ESTSPA PEREKLUBI KUTSUVAAD: KOHTUMISED BEEBIOOTEL PAARIDELE

*Olete oodatud osalema kolmest kohtumisest koosnevas sarjas,
mille kesksed teemad on rasedus, sünnitus ja sünnitusjärgne aeg.*

*Kohtumised leiavad aset 16. ja 30. novembril ning 14. detsembril
Tartus Riia 140 EstSpa treeningstudios.*

Läbiviijad: Mari Peetsalu ja Maris Albert

Uuri lähemalt ja registreeru:

+372 51 975 964

www.estspa.eu

info@estspa.eu

Sünnitusele vastu armastuse, rõõmu ja rahuloluga

Lapseootus ja sünnitamine on midagi väga erilist nii uuele tärkavale elule kui ka naisele, kes loojana selles protsessis osaleb. Vaid naisele on looduse poolt antud võimalus sünnitada ja enamik naisigi kasutab seda erakordset võimalust vaid loetud korrad elus.

Kui naine saab lapse ootamisest igal hetkel lausa kehalise kogemuse, siis tulevane isa on sellel teekonnal pigem vaatleja ja toetaja rollis.

Sünnitamise päev on pidupäev. Sünnib laps, kelle tarkade silmade sügavusse vaadates tunneb lapsevanem piiritut tingimusteta armastust. Sünnitusel sünnib uuesti ka naine – sünnib emana. See on otsekui ümbersünd, kus naine kohtub endas senikogematu Jõuga, ja see kogemus jääb talle alatiseks: naiseks olemise salapärane vägi.

Oma esimese lapse sündimise päeval saab mehest isa, uute rõõmude ja ootuste kandja.

Kui naine läheb sünnitusele vastu armastuse, rõõmu ja rahulolu tundega ning naudib igat hetke selles õnnistatud olekus, annab ta lapsele sõnumi – süia ilma tasub sündida!

Naine, kes soovib valmistuda oma elu üheks kõrghetkeks, võib osaleda rasedate jooga- või tugigrupis, kus saab teiste lapseootel naiste toel tunda naiseks ja emaks olemise väge, kuid suurim toetaja sel teekonnal saab olla sündiva lapse isa.



I kohtumine: 16. november 11.00-14.00

Rasedus / Me saame lapse!

Millised muutused toimuvad raseda naise kehas?

Kuidas saavad lapseootel naine ja mees teineteist toetada?

Emotsioonid, seks, toit, liikumine - räägime teemadel, mis rasedusega seoses on Sinu elus saanud uue vaatenurga.

Vaatame filmi, kuidas laps emaihus areneb. Teeme lihtsaid harjutusi, mis aitavad rasedust nautida.

II kohtumine: 30. november 11.00 – 14.00

Sünnitus / Meie lapse sünnipäev!

Sünnitus, mis selle ajal toimub?

Kuidas saab mees sünnituse ajal naist abistada?

Kas sünnitus peab olema valus?

Vaatame filmi sünnitusest. Proovime erinevaid sünnitusasendeid.

Teeme läbi lihtsaid massaaživõtteid, mis aitavad sünnituse ajal valu leevendada.

Harjutame hingamist, mis toetab keha lõdvestamist.

III kohtumine: . 14. detsember 11.00 – 14.00

Peale sünnitust / Meil on nüüd laps!

Mida ootab vastsündinu emalt ja isalt?

Milline on naise füüsiline ja emotsionaalne seisund peale sünnitust?

Millised on naise ja mehe vastastikused ootused värskete lapsevanematena?

Imetamine, toitumine, lapse eest hoolitsemine, enda eest hoolitsemine, partneri eest hoolitsemine, seks - mismoodi selle kõigega toime tulla:)

Vaatame filmi väikese inimese arengust.

Teeme joogaharjutusi, mis võiksid kuuluda Sinu igapäevasesse rutiini.



Osalustasu 25 eurot pere. Tasudes korraga kõigi kolme päeva eest on hind 60 eurot. Hind sisaldab meeldivat seltskonda, asjatundlike ja kogenud läbiviijate näpunäiteid, suupisteid ning vaba ja vahetut õhkkonda.