

Hilde van Wageningen, Yoga & Meditatie en Metis Ouderschapscoaching

Cursusinformatie

Moeder & kind, massage & yoga 2010

In de cursus 'Moeder & Kind, massage & yoga', kom je allebei in beweging! De baby's worden bewogen en gestimuleerd door massage en de moeders doen yogaoefeningen. Het masseren van je kind is een unieke manier om contact te maken met je zoon of dochter. Je leert op een praktische manier een aantal eenvoudige technieken die je thuis gemakkelijk toe kunt passen. Massage is gezond voor je kind en leuk om te doen. Als de baby's gemasseerd en gevoed zijn, kom je zelf in beweging door rustige yogaoefeningen te doen. Ze zijn gericht op herstellen na de bevalling en plezierig bewegen. In deze lessen komen ook andere zaken aan bod, zoals het gebruik van de draagdoek en hoe je ontspannen kunt voeden (borst en fles). Hilde geeft deze lessen samen met docent babymassage Annemarie Doze.

Praktische informatie:

Lesdagen: vrijdag 3, 10 en 17 september
Lestijd: 9.30-11.00 uur
Locatie: Yogacentrum Uf Riezebos, Rodetorenstraat 16, in Zutphen
Anmelden: Email: info@hildevanwageningen.nl
Kosten: € 50,00
Bankgegevens: Overmaken kan op ING-rekening 9428442 t.n.v. Hilde van Wageningen. Graag o.v.v. van je naam en 'M & K september'.

Hilde van Wageningen, Yoga en Meditatie * Braamkamp 142 * 7206 HG Zutphen
Telefoon 0575 572977 of 06 53602374
info@hildevanwageningen.nl * www.hildevanwageningen.nl
Lid van de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland
KvK nummer: 09179864

Metis Ouderschapscoaching
Annemarie Doze
Telefoon 06 51766584
a.doze@chello.nl * www.metis-praktijk.nl
BIG geregistreerd
KvK nummer: 08193794