*„HANGOLÓDJ AZ ANYASÁGRA”* címmel ingyenes előadás lesz a Tiszakécskei Egészségfejlesztési Irodában

**A csoportos coaching sorozat 5 alkalmon keresztül zajlik, témáink:**



1. szülés,születés,
2. első napok-kórházban és a gyermekágyi időszak
3. szoptatás,táplálás
4. altatás, hordozás,
5. napirend,rugalmasság és mozgás a babával

***Előadó: Adorján Liza***

mother coach, 4 gyermekes édesanya,pedagógiai bölcsész, Maminbaba és dinamikus TerhesTorna oktató,szoptatási segítő és hordozási tanácsadó

Én lelkileg hangollak rá a szülésre és az azt követő napokra, hetekre, hónapokra és sok-sok praktikus tanáccsal teszlek gazdagabbá. Nem kell, hogy a szülés és az utána következő időszak félelemben és aggódásban teljen. Lehet könnyedebben és lazábban is csinálni már az első gyermeknél is.

**Időpont:** 1.alkalom: 2022.03.11. péntek 9:30

**Helyszín:** Tiszakécske, Kossuth L.u .70.(EFI)

Bejelentkezés szükséges: [efi@tiszakecske.hu](mailto:efi@tiszakecske.hu), 76/542-061, Tiszakécske.Kossuth L.u.70.