



WARSZTAT  
O! MAMY DZIECKO

**Spotkanie, podczas którego Dominika opowie co będzie się działo z Wami i Waszymi maluchami od momentu, kiedy jeszcze na pępowinie wylądują na brzuchu do mniej więcej końca pierwszego tygodnia życia.**

**Ten wczesny połóg to: kangurowanie, pierwsze zabiegi, karmienie, pierwsza doba, kąpiel, posiłki.**

**Dalej moment wypisu do domu, żółtaczka, patronaż i jak w tym wszystkim odnaleźć się będąc w połogu.**

**Czas trwania 1.5-2 godzin  
Cena dla pary 200zł**

**prowadząca:  
Dominika Lipiak**



WARSZTAT

# MĘSKA STRONA MEDALU

**Spotkanie dla mężczyzn, którzy chcą jak najlepiej przygotować się do pierwszych chwil w nowej roli. O tym co będzie działo się z maluchem i jego mamą na samym początku, jak odnaleźć się w zmieniającym otoczeniu. Ale! A może przede wszystkim, jak aktywnie podejść do tematu, by z wiedzą i odwagą zaangażować się w nowe wyzwania i czerpać radość z bycia tatą.**

**Czas trwania 1.5-2 godzin**

**Cena 150zł /os.**

**prowadząca:  
Dominika Lipiak**

WARSZTAT

# DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI

**Spotkanie dla rodziców podczas , którego fizjoterapeutka dziecięca Julia pokaże Wam prawidłowy handling, czyli jak w prawidłowy sposób podnosić, nosić, obracać, ubierać i przewijać Waszego Maluszka oraz jak bawić się z nim w sposób wspierający jego rozwój. Przygotuj przestrzeń w domu i omów ze specjalistą odpowiednie elementy wyprawki.**

**Czas trwania 1-1,5 godziny**

**Cena 200zł dla pary**

**prowadząca:  
Julia Jaworska**



WARSZTAT

BOLESNE MIESIĄCZKI  
I ENDOMETRIOZA

**Spotkanie dla kobiet zmagających się z bolesnymi miesiączkami lub endometriozą. Na warsztacie dowiesz się jak dietą, suplementacją i ruchem wesprzeć swoje ciało.**

**Czas trwania 1,5 - 2 godziny**  
**Cena 150zł**



**prowadzący:**  
**Ola Kiedrowska**  
**Kinga Skoracka**

# WARSZTAT MENOPAUZA

**Spotkanie skierowane do  
kobiet zmagających się z dolegliwościami okresu  
okołomenopauzalnego.  
Dowiedz się jak za pomocą suplementacji, diety  
i ćwiczeń pomóc własnemu ciału.**

**Czas trwania 1.5-2 godzin  
Cena 150zł**

**prowadzący:  
Ola Kiedrowska  
Kinga Skoracka**