

MIREA MAMA RITUALS

Program podrške za trudnice



U MIREA Rituals pažljivo smo osmislili program namijenjen trudnicama, kako bi se tokom ovog posebnog perioda osjećale sigurno, snažno i podržano.

Naš program Mama Rituals kombinuje blage, funkcionalne vježbe za trudnice uz stručno vodstvo iskusne babice, te specijalizirane masaže za trudnice koje olakšavaju napetost, umor i otečenost, te pomažu u očuvanju emocionalnog i fizičkog balansa.

Ciljevi programa



OČUVANJE SNAGE I
FLEKSIBILNOSTI



SMANJENJE
NELAGODE I STRESA



PRIPREMA TIJELA I
UMA ZA POROĐAJ



EMOCIONALNA
PODRŠKA I OSJEĆAJ
SIGURNOSTI



Umiri misli. Oslobodi tijelo. Vрати se sebi.

ŠTA PROGRAM UKLJUČUJE:

- Grupne vježbe (do 8 trudnica) ili individualni časovi, prilagođeni svakom tromjesečju trudnoće
- Stručno vođenje od strane babice s dugogodišnjim iskustvom u prenatalnoj njezi
- Prenatalne masaže fokusirane na relaksaciju, poboljšanje cirkulacije i ublažavanje pritiska u leđima i nogama
- Topao i siguran prostor za razmjenu iskustava i povezivanje s drugim budućim mamama

CIJENE PAKETA I TERMINI:

- Grupni čas (do 8 trudnica): 30 KM (trajanje 60 minuta)
- Individualni čas: 50 KM (trajanje 60 minuta)
- Masaža za trudnice: 40 KM (trajanje 45 minuta)