

# MISJA MAMA

SZKOŁA RODZENIA

## WYJĄTKOWY WEEKEND WE DWOJE

Zabierz ze sobą bliską osobę - partnera, siostrę, mamę lub przyjaciółkę. Przygotuj się do nowej roli i odetchnij przed zbliżającym się wyzwaniem w otoczeniu dziewiczej przyrody.

## PIĘKNE MIEJSCE ZAKWATEROWANIA

DOM ŁOWYŃ  
6-8 WRZEŚNIA

WERANDA  
SZKLARSKA PORĘBA  
15-17 LISTOPADA

Wybierz miejsce szczególne, komfortowe, spokojne w otoczeniu lasów, gór czy jezior.  
Zapraszamy do miejsc pozwalających na wyciszenie, relaks i koncentrację.

**Weranda** znajduje się na grzbiecie karkonoskich gór. Przestrzeń i widoki, które otaczają dom są zniewalające. To domek pruski jak z baśni, ukryty przed oczami innych. Jest to wyjątkowe kameralne miejsce, gwarantujące Wam błogi wypoczynek.

**Dom Łowyń** położony bezpośrednio nad krystalicznie czystym jeziorem, otoczony lasami, stanowi odskocznnię od codzienności. To dobra energia, przestronne wnętrza i kuchnia pełna smaku. Duże tarasy, hamaki nad samą wodą, leżaki w cieniu drzew, koc na trawie w pełnym słońcu - tutaj każdy znajdzie miejsce dla siebie.

**6 GODZIN ZAJĘĆ Z POŁOŻNĄ**  
**4 GODZINY ZAJĘĆ Z FIZJOTERAPEUTĄ UROGINEKOLOGICZNYM**  
**2 GODZINY ZAJĘĆ Z DOULĄ**

Podczas wyjazdu poznacie położną Monikę oraz Olę, która jest fizjoterapeutą uroginekologicznym. Obie dziewczyny podzielą się z Wami aktualną wiedzą, obalając mity i przedstawiając tylko medycznie potwierdzone fakty. We wrześniowej edycji będziecie mieli okazję poznać doulę Natalię Mińską, która podpowie jak przygotować osobę towarzyszącą do porodu.

## WYKŁADY I WARSZTATY NT. CIAŻY, PORODU, POŁOGU I OPIEKI NAD DZIECKIEM

Dzięki Monice, będziecie wiedzieć jak skompletować wyprawkę, czego spodziewać się na porodówce, jak wykąpać noworodka czy też ogarnąć formalności. Dowiedziecie się jakiego wsparcia wymaga noworodek i świeżo upieczona Mama. Natomiast Ola, podpowie Wam jak wzmocnić ciało, ochronić mięśnie dna miednicy oraz zmniejszyć bóle kręgosłupa.

**Z NAMI PRZYGOTUJ SIĘ DO NOWEJ ROLI  
I ZAPLANUJ SWÓJ URLOP!**

# MISJA MAMA

SZKOŁA RODZENIA

## MATERIAŁY SZKOLENIOWE I UPOMINKI DLA MALUSZKA

Zdajemy sobie sprawę, że pamięć macie dobrą lecz krótka, dlatego zapewniamy Wam materiały w formie skryptu z całego szkolenia. W każdym z nas jest troszkę dziecka... dlatego będą też prezenty! Kto ich nie lubi?

### KURS PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Chcemy żebyście czuli się pewnie i bezpiecznie!

### ĆWICZENIA DLA MAM

Poprowadzimy dla Was ćwiczenia dla kobiet w ciąży jak i w potogu - podpowiemy jak zdrowo wrócić do formy.

### MASAŻ

Każda z Was drogie Mamy, będzie miała możliwość skorzystania z indywidualnej konsultacji fizjoterapeutycznej oraz terapii.

### KADRA

**Ola Kiedrowska** - mama i fizjoterapeuta uroginekologiczny z 9 letnim stażem pracy. Zajmuje się holistyczną terapią kobiet w okresie okołoporodowym. Jej domeną jest leczenie kobiecych dolegliwości. Biegła w tematach intymnego zdrowia kobiet, aktywności fizycznej ciężarnych i treningu dna miednicy.

**Monika John** - mama, pielęgniarka oraz położna z 18 letnim stażem pracy. W pocie czoła pracująca na porodówce, a od kilku lat także we własnej szkole rodzenia. Stale podnosząca kwalifikacje (m.in. anestezjologia w dziedzinie położnictwa i ginekologii, pierwsza pomoc przedmedyczna).

**Obie - pozytywne i pasjonujące się swoją pracą**

## UDZIAŁ W SZKOLE RODZENIA JEST ODpłatNY

Koszt dla 2 osób to 1600zł

w cenie oferujemy:

- 2 noclegi (komfortowe pokoje dwuosobowe z łazienką);
- wyżywienie (śniadania, obiadokolacje, przerwy kawowe), ponadto do dyspozycji kuchnia;
- kurs edukacji okołoporodowej;
- warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej dziecka;
- zajęcia ruchowe dla Mam;
- skrypt z materiałami szkoleniowymi;
- upominki do dziecięcej wyprawki;
- konsultację/terapię u fizjoterapeuty uroginekologicznego dla Mam;
- kameralne towarzystwo - udział w kursie bierze zaledwie kilka par;

ZAPISZ SIĘ NA:  
MISJAMAMA@O2.PL

