

## **Jak si užít narození děťátka a nebýt ve stresu? Vyjeďte s Lužánkami na víkendový kurz a získáte všechny praktické informace i potřebné dovednosti**

**Pokud čekáte nebo plánujete v roce 2018 miminko, máte jedinečnou příležitost. SVČ Lužánky – pracoviště Lata pořádá na začátku března víkendový kurz pro budoucí rodiče zaměřený zejména na praktickou zkušenost a dovednost.**

Středisko volného času Lužánky nabízí volnočasové aktivity nejen dětem a rodinám s dětmi, avšak také zajímavý program pro budoucí rodiče. Na ten se zaměřuje především pracoviště Lata, které přišlo s nápadem otevřít víkendový kurz pro nastávající rodiče věnovaný praktickému nácviku péče o miminko.

*„Náš kurz je jiný tím, že je zážitkový. Budoucí maminky, případně i oba rodiče, zveme mimo město, do příjemného prostředí, kde si budou moci celý víkend prakticky vyzkoušet, jaké to asi bude, až se jim miminko narodí. Kromě klasické předporodní přípravy, vedené porodní asistentkou, se budeme věnovat i praktickému nácviku pečování o miminko – chování, nošení, pokládání do kočárku, přebalování, koupání... A navíc máme nachystaný malý bonus – možnost protažení při těhotenské nebo partnerské józe, aromaterapeutickou dílnu i možnost vyrobit první hračku pro miminko. Z kurzu si odnesete nejen všechny praktické dovednosti, které jsou potřeba při příchodu děťátka do rodiny, avšak propojíte je také s relaxačními aktivitami a s výletem do Moravského krasu,“* popisuje organizátorka kurzu Olga Fojtíková.

Na kurz mohou jet budoucí maminky s doprovodem i bez doprovodu. Přípravou k nastávajícímu rodičovství provede zkušený tým složený z porodní asistentky, laktační poradkyně, aromaterapeutky a cvičitelky jógy. **Nejbližší kurz proběhne o víkendu 3.-4. března 2018 v krásném prostředí hotelu U Tří volů v Moravského krasu.**

### **Doplňující informace:**

#### **Co se dozvíte?**

- Vše o porodu, šestinedělí a kojení
- Jak dítě nosit
- Jak dítě uspávat
- Jak přebalovat, oblékat a koupat
- Probereme potřebnou výbavu a kočárek

#### **Čím je kurz jiný? Je zážitkový.**

Zveme vás mimo město, do příjemného prostředí Moravského krasu, kde si oddechnete a zároveň si vyzkoušíte, jaké to asi bude, až se miminko narodí.

Zvládnete praktický nácvik péče o miminko a přitom budete příjemně relaxovat. Kurz vedou zkušené lektorky s mnohaletou praxí, porodní asistentka Jana Riedlová a laktační poradkyně Lucie Nečasová. Dále se vám bude věnovat cvičitelka těhotenské jógy Lucie Walachová a aromaterapeutka Anna Kurutová. Krásný zážitek můžete také darovat formou poukazu. Na kurz mohou jet budoucí maminky s doprovodem i bez doprovodu - přijďte s partnerem nebo ve dvou s kamarádkou.

**KDY:** 3.-4. března 2018

**KDE:** Hotel U Tří volů, Býkovice

**CENA:** dvojice 4200, jedna nastávající maminka 3000 Kč

### **Kontakty:**

**Olga Fojtíková**, 723 394 335, [cekamemiminko@luzanky.cz](mailto:cekamemiminko@luzanky.cz)

**Ivana Fraňková**, 602 751 385, [ivafr@luzanky.cz](mailto:ivafr@luzanky.cz)

Facebookové stránky:

<https://www.facebook.com/V%C3%ADkendový-kurz-Čekáme-miminko-1884335775212548/>

Webové stránky:

<https://lata.luzanky.cz/Akce/Tehotensky-vikendovy-kurz>