

## **Rasedate ravivõimlemine/joogavõimlemine**

Joogavõimlemine sobib alates varasest rasedusest kuni sünnituseni. Lapseootel emadele suunatud joogaharjutused on meditatiivsed ja rahulikud. Harjutusi tehakse sujuva hingamise rütmis vastavalt enesetundele. Rõhuasetus on hingamisel ning enda keha ja meeleseisundi tajumisele, samuti keskendumisharjutustele ning lõdvestumisele. Hingamine on sillaks meie keha ja meele vahel ning võtmeks pingete vabastamisel. Riietus mugav ja liikumist võimaldav. Tunni kestvus 45 minutit.