

Rasedate ravivõimlemine/joogavõimlemine

Joogavõimlemine sobib alates varasest rasedusest kuni sünnituseni. Kõik harjutused on tihedalt seotud joogaga, mis aitavad teil leevendada rasedusaegseid vaevusi, omandada õiget hingamist ja lõdvestumist ning pinget maandamist sünnituse ajal. Võimlemist viib läbi ämmaemand.

