



Γιόγκα για μαμάδες και μωρά

Τα μαθήματα μπορούν να ξεκινήσουν 4-5 εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Οι ωφέλειες της γιόγκα μετά τον τοκετό:

- Βοηθάει το σώμα να ανακτήσει τη φυσική και μυϊκή του αντοχή.
- Διεγείρει τους αδένες στην έκκριση προλακτίνης που αυξάνει την παραγωγή γάλακτος.
- Δυναμώνει τους κοιλιακούς μους και την περιφέρεια της μέσης.
- Βελτιώνει την αντοχή.
- Τονώνει το νευρικό σύστημα.
- Χαλαρώνει και αναζωογονεί όλο το σώμα.
- Έχει θετική επίδραση στην ανάπτυξη του μωρού.
- Βελτιώνει την πέψη και τον ύπνο του μωρού.
- Ξαχυροποιεί το δεσμό της μητέρας με το μωρό.

Info / Για τις ημέρες και ώρες που πραγματοποιούνται τα μαθήματα μπορείτε να επικοινωνείτε καθημερινά από τις 09:00 το πρωί έως τις 20:00 το βράδυ με το τμήμα των ραντεβού στο τηλέφωνο 210 69 02 100 για να προγραμματίσετε την συνάντησή σας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Yoga επισκεφτείτε το ανανεωμένο website του ΛΗΤΩ www.letto.gr

Όλες οι υπηρεσίες του ΛΗΤΩ:

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ-ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ / ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑΣ / ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑΣ (TRIPLEX ΚΑΡΔΙΑΣ-ΑΓΓΕΙΩΝ-ΑΝΘ ΚΟΙΛΙΑΣ) / ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ (CHECK UP) / ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ / ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ / ΚΟΛΠΟΣΚΟΠΗΣΕΩΝ & ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΩΤΕΡΟΥ ΓΕΝΗΤΙΚΟΥ / ΚΥΤΤΑΡΟΛΟΓΙΚΟ / ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΣΤΟΥ / ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟ - ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ / ΑΓΓΕΙΟΛΟΓΙΚΟ-ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ / ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ / ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ & ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ / ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ-ΠΑΧΥΣ ΑΡΚΙΑΣ / ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟ-ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ / ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ / ΜΑΦ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΟΝΑΔΑ ΑΥΣΗΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ) / ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ-LASER / ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ-ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ-ΑΝΟΣΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ-ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ / ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ & ΚΥΤΤΑΡΟΓΕΝΕΤΙΚΗΣ / ΠΑΘΟΛΟΓΟΑΝΑΤΟΜΙΚΟ / ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΟ-ΑΝΔΡΟΛΟΓΙΚΟ / ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ & ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ / ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΛΗΤΩ Μαιευτικό, Γυναικολογικό & Χειρουργικό Κέντρο Α.Ε. Μουσών 7-13 115 24 Αθήνα, τηλ. κέντρο: 210 690 2000, τηλ. για ραντεβού: 210 690 2100, info@letto.gr, www.letto.gr

(Yoga Department)

Τμήμα
Γιόγκα



Γιόγκα

Η γιόγκα είναι ένα από τα αρχαιότερα συστήματα προσέγγισης του σώματος και του πνεύματος και σημαίνει «ένωση» του σώματος, της αναπνοής και του νοῦ. Προέρχεται από την Ανατολή και ειδικότερα από την Ινδία 4.000 χρόνια πριν. Σήμερα η γιόγκα έχει γίνει αποδεκτή και ιδιαίτερα δημοφιλής στη Δύση αφ' ενός λόγω των ωφελειών της στον άνθρωπο και αφ' ετέρου επειδή μπορεί να προσαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης.



Γιόγκα για μέλλουσες μαμάδες

Τα μαθήματα ξεκινούν την 12η εβδομάδα κύησης.

Οι ωφέλειες της γιόγκα προ του τοκετού:

- Βοηθάει σε συνθησιμένες ενοχλήσεις που εμφανίζονται στην διάρκεια της κύησης (κράμπες, πόνοι στη μέση, δύσπνοια κ.λπ).
- Ενισχύει την ικανότητα συγκέντρωσης στην αναπνοή που συμβάλλει στο να ηρεμήσει ο νους και να ελαττωθεί η μυϊκή ένταση με συνέπεια την καλύτερη οξυγόνωση της εγκύου και κατά επέκταση του εμβρύου.
- Δυναμώνει τους μους του πυελικού εδάφους.
- Χαλαρώνει το σώμα.
- Διδάσκει την έγκυο να ακούει το σώμα της και να εμπιστεύεται τα ένστικτά της την ώρα του τοκετού.
- Βοηθάει το μυοσκελετικό και αναπνευστικό σύστημα και ρυθμίζει το ενδοκρινές και το νευρικό σύστημα.
- Συμβάλλει στην απόκτηση ιδανικής θέσης για το έμβρυο.

Μάθημα προετοιμασίας τοκετού για ζευγάρια

Το μάθημα προετοιμασίας δίνει τη δυνατότητα στο ζευγάρι να ενημερωθεί όσο το δυνατό καλύτερα προκειμένου να αντιμετωπίσει από κοινού τα πρώτα στάδια του τοκετού. Στο μάθημα διδάσκονται τεχνικές μασάζ, τεχνικές αναπνοών, ειδικά σημεία πίεσης στο σώμα (shiatsu) καθώς και διάφορες θέσεις και στάσεις που μπορεί να πάρει η έγκυος κατά τα πρώτα στάδια του τοκετού. Αποτέλεσμα της προετοιμασίας είναι ο παρτενέρ να γνωρίζει και να μπορεί να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία του τοκετού, να ενθαρρύνει τη μέλλουσα μητέρα έτσι ώστε να μπορεί να προχωρήσει πιο εύκολα στο δεύτερο στάδιο (εξώθησης) με περισσότερη αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο. Έτσι οι μέλλοντες γονείς έχοντας λύσει σημαντικές απορίες μπορούν να συνεργαστούν αρμονικά στη νέα εμπειρία τους.

