KAINININKAS

3 paskaitų ciklas TĖVYSTĖS PRADŽIAMOKSLIS	žmogui	šeimai
1 paskaitos kaina	40 €	80 €
Viso ciklo kaina	80 €	160 €

Individualūs mokymai ŽINDYMO PRADŽIAMOKSLIS	100 €

Individualios akušerės konsultacijos namuose	
pirmoji konsultacijos valanda	50 € + kelionės išlaidos už Vilnaus m. ribų
antroji konsultacijos valanda	25 €

Makšties raumenų mankšta / *womb-building*	
individuali konsultacija	30 €
3 konsultacijų ciklas ▯ Dubens dugno diagnostika, padėties ir raumenų apžvalga (moters anatomija, dubens dugno funkcijos). Supažindinimas su pratimu kompleksu. ▯ Dubens makštos apžvalga ir individualaus pratimų komplekso parinkimas. Mokymų metu kartu atliksime mažojo dubens raumenų stiprinimo pratimus, aptarsime kiekvieno techniką ir naudą. Išsiaiškinsime fiziologinius moters ypatumus ir pagalbos sau galimybes. ▯ Jūsų dubens dugno raumenų būklės diagnostika elektroninio matuoklio pagalba. Dubens dugno treniruoklių parinkimas. Autentiškų Kėgelio pratimų mokymai. Susidarius grupei (iki 8 moterų).	200 €

Individualios kineziterapeutės konsultacijos namuose	

kūdikių mankšta ir masažas	30 € + kelionės išlaidos už Vilnaus m. ribų