

## DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJA TOPOŠAJĀM MĀMINĀM GAIDĪŠANAS LAIKĀ

**kopā ar dūlu apmācība- Lindu Kanti**

### Ko sagaidīt no DKT?

- Mēreni izkustēsīsimies, atbilstoši katras sievietes spējām un vajadzībām;
- Dalīsimies sev aktuālajās tēmās, pieredzes stāstos;
- Uzzināsim atbildes uz sev interesējošajiem jautājumiem par grūtniecības un dzemdību norisi;
- Veidosim saikni/ attiecības ar mazuli tam puncī esot;
- Gatavosīsimies dzemdībām- mācīsimies atbrīvoties, ļauties, ieklausīties sevī, savās vajadzībās;
- Izmēģināsim gan praktiskas lietas kā, piem., dzemdību pozas, gan nodosīsimies radošajam procesam;
- Dejosim kopā, dejosim katra ar sevi un ar saviem mazuļiem.

**Katra sesija ir unikāla**, jo tās saturs tiek veidots, balstoties uz sieviešu vajadzībām. Ja, piem., sāp mugura, mēs mācīsimies, ka mēs sev pašas varam palīdzēt, viena otrai un, vajadzību gadījumā, izmantojot Lindas zināšanas medicīniskajā teipošanā, noteipot sāpošās zonas.

Piedāvāju jums **holistisku pieeju gaidīšanas laikā**, integrējot visas savas zināšanas fizioterapijā, uz ķermeni orientētajā pieejā- deju un kustību terapijā,- dūlu apmācībās iegūtajās zināšanās un personisko pieredzi.

### Ir iespēja apmeklēt 2 grupas- rīta un vakara grupas:

- Otrdienu rītos pl.10.00- 12.00 bērnu pieskatīšanas centrā "Kids Room" Teikā, Brīvības gatve 219

Vai

- Ceturtdienu vakaros pl.18.00 VCA poliklīnikas "Pulss 5" telpās, Rīgas centrā, Lāčplēša ielā 38.

**Dalības maksa**- 15 eiro par sesiju

**Pieteikšanās** un sīkāks info, zvanot/ rakstot Lindai uz 26984995 vai linda.kante@gmail.com

Īsi par Lindu:

- bakalaura grāds "**fizioterapijā**" (RSU),
- maģistra grāds mākslu terapijā specializācijā "**deju un kustību terapija**" (RSU),
- II mācību gads **dūlu kursos** "Stārķa ligzdā", Dinas Ceples vadībā.

[www.dkt.lv](http://www.dkt.lv)

[www.dulas.lv](http://www.dulas.lv)