

Těhotenská jóga a prohlášení účastnice těhotenské jógy

- a) Těhotenská jóga pod vedením cvičitelky Zuzany Vávrové má za cíl udržet ženy v příjemné psychické i fyzické kondici během těhotenství, uvolnit napětí, odpočnout si, naučit se vnímat svůj dech, vnitřní prostředí a setkat se s dalšími těhotnými.
- b) Jóga neslouží jako náhrada léčby.
- c) Každá účastnice kurzu by se měla o vhodnosti praktikování jógy během těhotenství poradit se svým ošetřujícím lékařem a řídit se jeho doporučením. Případná zdravotní omezení se hlásí instruktorce.
- d) Každá účastnice během lekce dbá pokynů cvičitelky. Primárně však respektuje své vlastní tělesné možnosti a aktuální duševí rozpoložení. Pokud během lekce pocítí žena nepříjemné pocity, nepohodu anebo jakýkoliv jiný problém, informuje lektorku. Kdykoliv může cvičení přerušit nebo si odpočinout.
- e) Klientka si přizpůsobuje intenzitu prováděných cviků vlastním možnostem.
- f) Všeobecně není doporučeno začínat během těhotenství s novými aktivitami. Pokud se žena cítí v dobré kondici a nemá žádná omezení ani zdravotní komplikace, může jógu praktikovat. Zohledňuje však mnohem více své pocity a rozhodně nepřepíná své fyzické schopnosti. V tomto případě se s jógou doporučuje začít až od 15. týdne těhotenství. To platí i pro ženy, které jsou zvyklé věnovat se tělesným aktivitám a jógu volí jen jako alternativu pro období gravidity.
- g) Ženy zvyklé na jógu i před otěhotněním, mohou plynule pokračovat pouze s určitými modifikacemi cviků a snížením intenzity.

Účastnice kurzu pro těhotné svým podpisem potvrzuje, že si je plně vědoma svého zdravotního stavu a svých schopností během těhotenství. Kurzu se účastní dobrovolně a na vlastní riziko. Instruktorka nenesе žádnou zodpovědnost za zdravotní komplikace vzniklé jako následek lekce jógy.

Podpis a datum