



## **Warsztat „Czekając na.... warsztat psychologiczny dla Kobiet w ciąży”**

Zapewne nieraz zastanawiasz się, jakie ono jest, jak wygląda, co czuje, co słyszy...

Niektórzy mówią Ci „ zobaczysz, Wasze życie zupełnie się zmieni” i pewnie jesteś ciekawa, jak to będzie u Was i, czy Wasze maleństwo rzeczywiście poprzestawia rytm Waszego życia?

Jeśli masz potrzebę spotkania się w gronie innych mam, które tak jak Ty są pełne radości i nadziei, ale także niepewności czekając na spotkanie ze swoim maluszkiem, przyjdź do nas, a my podpowiemy Ci:

- jak i czy w ogóle można przygotować się do zbliżającej się nowej rzeczywistości
- jak i na co wykorzystać czas jeszcze przed porodem
- jak możesz zadbać o siebie w sferze emocjonalnej, żeby Twoje początki z dzieckiem były spokojne i takie, jak sobie na ten moment wyobrażasz
- jak przygotować się do bycia we troje

Z własnych doświadczeń i przeżyć wiemy, że jest to magiczny, niepowtarzalny czas, ale też trudny i nieprzewidywany. Pamiętamy, ile rozmów przeprowadziłyśmy ze sobą i innymi koleżankami, które były tuż po, albo przed porodem. Nigdy nie brakowało nam tematów, wymiany różnych myśli i obaw w związku z tym, że już za chwilę zostanę Mamą. Tak więc jeśli chcesz zrobić z nami swój kolejny krok w przygotowywaniu się do tej chwili, zapraszamy Cię na ten warsztat.

**16 września (czwartek) 11.00-14.00**

**Koszt – 40 pln**

Osoby prowadzące:

Ela Gajda

Agnieszka Sugier

Rezerwacja i szczegółowe informacje w kawiarni lub pod nr tel. 22 207 23 61,

e-mail: [kontakt@mamamia.com.pl](mailto:kontakt@mamamia.com.pl)