

Занятие для будущих родителей проведут в Северном Тушине

23.10.2019

□

В Северном Тушине 24 октября пройдет очередное занятие Школы будущих родителей. Приглашаются беременные женщины и пары, ожидающие ребенка.

- На занятиях ведущие освещают разностороннюю информацию, так или иначе связанную с ожиданием и появлением ребенка в семье, рассматривают различные способы саморегуляции и релаксации во время беременности и родов, знакомят слушателей с техниками дыхательной гимнастики, дают участникам различные упражнения, направленные на гармонизацию психоэмоционального состояния. Обсуждение этих вопросов происходит в интерактивной форме, когда каждая будущая мама или будущий папа имеет возможность получить ответ непосредственно на свой вопрос, волнующий в данный момент, - сообщили в пресс-службе филиала «Северо-Западный» Московской службы психологической помощи населению.

Цикл состоит из пяти занятий, которые проходят один раз в неделю по четвергам. Начало в 11.00, продолжительность – три часа. Группа открытая, можно присоединиться, начиная с любого занятия.

Занятия бесплатные, предварительная запись по телефону: 8 (495) 944-45-04. Адрес проведения: ул. Вилуса Лациса, д. 1, корп. 1.

Адрес страницы: <http://szao.mos.ru/presscenter/news/detail/8440191.html>

[Префектура Северо-Западного административного округа города Москвы](#)