



**Magiczny
Kraków**

Klub Super Mama

2016-05-12

Klub Super Mama - teraz bezpłatnie!

Włączamy się do projektu „Kluby Rodziców” uruchomionego przez Urząd Miasta Krakowa. Celem projektu jest wspieranie rodzin z dziećmi oraz oczekujących na potomstwo.

W związku z tym, począwszy od lutego, wszystkie zajęcia, warsztaty i wykłady działającego w NCK Klubu Super Mama odbywają się bezpłatnie!

Klub Super Mama to miejsce spotkań, zdobywania wiedzy i nowych umiejętności. Zapraszamy mamy z dziećmi na spotkania warsztatowe z zakresu pielęgnacji i wspierania rozwoju dziecka, zabaw podłogowych, przygotowania dziecka do kontaktu z wodą, psychologii, żywienia, stylizacji, fotografii, jogi i pierwszej pomocy.

Propozycje Klubu Super Mama:

13 czerwca (poniedziałek), godz.10.00-12.00, sala 201c

Klub Super Mama

Warsztaty Masażu Shantala

Prowadzenie Aleksandra Uruszczak – Wąsowicz certyfikowany instruktor Masażu Shantala dla niemowląt i dzieci. Certyfikat wydany przez Polską Szkołę Masażu Shantala .

Na warsztaty zapraszamy rodziców z dziećmi w wieku: od 6 tygodni do 7-8 miesięcy.

Na zajęciach dowiedzie się:

- jakie korzyści płyną z masowania dziecka
- jak przygotować się do masowania
- jakie warunki zapewnić w czasie masażu
- nauczycie się praktycznie: jak poprawnie wykonywać masaż całego ciała dziecka.

wstęp wolny

Ilość miejsc ograniczona!

Zgłoszenia: NCK, tel. 12 6440266, wew.35, e-mail: oswiatowa@nck.krakow.pl

Masaż Shantala to starożytna technika masażu niemowląt oraz dzieci pochodząca z Indii. Regularne masowanie ma pozytywny wpływ na dziecko, jak również osobę wykonującą masaż.



Ten rodzaj masażu może być z łatwością wykonywany przez każdego, a jego technika jest stosunkowo prosta do nauczenia.

Przy regularnym wykonywaniu masażu dziecko lepiej śpi, jest spokojniejsze, mniej skłonne do płaczu i kolki, jest stymulowane do prawidłowego rozwoju, poznaje granice własnego ciała, poprawia się jego odporność. Masaż niemowląt niesie korzyści również dla rodziców: nabierają oni wiary w swoje umiejętności opieki nad dzieckiem, uczą się rozpoznawać potrzeby dziecka, a przede wszystkim budują z nim głęboką, pełną wzajemnej miłości więź. A to tylko niektóre z korzyści masowania!

Aleksandra Uruszczak - Wąsowicz o sobie:

Jestem mamą dwójki wspaniałych dzieci: trzyletniego i półtorarocznego chłopczyka. Chcę być dla nich najlepszą mamą. Codziennie daję im siebie: moją miłość, akceptację i wsparcie. Tuż po urodzeniu pierwszego dziecka, gdy dopiero odnajdowałam się w roli rodzica, dowiedziałam się o masowaniu niemowląt. Zadałam sobie pytanie: dlaczegoż by nie? I spróbowałam. Odkryłam, że dotyk – pełen miłości i spokoju sprawia mojemu synkowi przyjemność i radość. Ja sama poczułam ogromną satysfakcję, gdy zobaczyłam szczęście na twarzy mojego synka. Po pewnym czasie odkryłam w sobie chęć uczenia innych rodziców masowania maluszków. Tak stałam się instruktorem masażu Shantala...

FITNESS Z MALUSZKIEM

Wszechstronny i efektywny trening dla mam z małymi dziećmi. Uczestnicząc w zajęciach mama dba o swoje zdrowie, samopoczucie i figurę nie rozstając się ze swoim maleństwem. Ćwiczenia wykonuje się wspólnie z dzieckiem, można go trzymać w ramionach, układać na brzuchu. Dla obojga jest to wspaniała zabawa i okazja do budowania wzajemnej więzi.

zajęcia:

wtorki, w godz. 10.00-11.00, 11.00-12.00, sala 201c

Prowadzenie: Aneta Zatorska

Aneta Zatorowska - magister Turystyki i Rekreacji na Akademii Wychowania Fizycznego. Instruktor Rekreacji Ruchowej ze specjalnością Fitness. Zajęcia prowadzi od 2005 roku. Miłośniczka metody Pilates. Cały czas pogłębia swoją wiedzę i umiejętności uczestnicząc w wielu szkoleniach i konwencjach najlepszych szkół fitness m.in. Medical Personal Trainer, Certyfikaty: Aqua Aerobik, Joga, Pilates, Step.

„Najważniejsze dla mnie to bezpieczeństwo, satysfakcja, sukces i zadowolenie klientów”.

ZAJĘCIA UMUZYKALNIAJĄCE DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI METODĄ PROF. E.E. GORDONA

Dzieci rodzą się utalentowane i niezwykle twórcze. Muzykalność jest jedną z wielu dziedzin



takich jak mowa czy poruszanie się, do których każdy człowiek ma predyspozycje od samego początku. Tak więc poczucie rytmu, melodii i harmonii nie jest zarezerwowane tylko dla wybranych ludzi, ale dla wszystkich. Z najnowszych badań w tej dziedzinie wiadomo, że umuzykalnianie dzieci ma sens już od narodzin. Na zajęciach uczymy dzieci muzycznego języka podobnie, jak uczy się języka mówionego. Zanurzamy je w „kąpieli muzycznej”.

Dlatego:

- poczucie rytmu rozwijamy poprzez ruch
- śpiewamy bez słów (bo rozwijamy muzykalność, nie mowę)
- w różnych skalach (bo wtedy dzieci będą śpiewać czyściej)
- w różnych rytmach (bo to daje lepsze poczucie rytmu)
- w skali śpiewu dziecka (bo gdy śpiewany zbyt nisko dziecko słyszy muzykę jak mowę!)

Prowadzenie: Maria Broniewska – absolwentka Szkoły Muzycznej II Stopnia (flet poprzeczny) oraz Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej IGNATIANUM w Krakowie. Ukończyła Kurs Gordonowski pt.: „Improwizuję czyli audiuję dla osób kierujących edukacją muzyczną małego dziecka do lat 6”. Prowadzi zajęcia i koncerty umuzykalniające dla najmłodszych dzieci inspirowane metodą prof. E. E. Gordona, członek Polskiego Towarzystwa Edwina E. Gordona.

Zajęcia : czwartki godz. 10.00 - 11.00 i 11.00 -12.00, sala 201 c

JOGA DLA KOBIET W CIĄŻY

Prowadzenia: Olga Szkonter

Zajęcia: poniedziałki i środy godz. 10.00 -11.30, sala 211

Wstęp wolny!

Zapraszamy!

Informacje i zapisy:

Nowohuckie Centrum Kultury

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

Dział Oświatowy

tel. 12 644 02 66 wew. 35

mail: oswiatowa@nck.krakow.pl



**Magiczny
Kraków**

www.nck.krakow.pl