



**Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Lietuvos jogos asociacija
kviečia į NEMOKAMAS paskaitas ir jogos praktikas tema
„Sąmoninga tėvystė – sveikas vaikas“**

Paskaitų ir praktikų grafikas:

Data	Laikas	Vieta	Pavadinimas	Vedėjas	Tel. nr. registracijai
Gruodžio 3 d. (ketvirtadienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Paskaita ir praktika „Kvėpavimas gimdymo metu“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 3 d. (ketvirtadienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 3 d. (ketvirtadienis)	15.50 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 4 d. (penktadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiąjų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 4 d. (penktadienis)	14.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Paskaita ir praktika „Kūdikio ir mamos treniruočių nauda“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 4 d. (penktadienis)	15.30 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 5 d. (šeštadienis)	11.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Paskaita ir praktika „Nėščiąjų joga – fizinis krūvis pagal trimestrus“	Akvilė Bernotaitienė	8 679 51 390
Gruodžio 7 d. (pirmadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiąjų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 7 d. (pirmadienis)	16.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 8 d. (antradienis)	10.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Paskaita ir praktika „Fizinis krūvis pagal trimestrus“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 8 d. (antradienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 8 d. (antradienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498

Gruodžio 8 d. (antradienis)	15.50 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 9 d. (trečiadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 9 d. (trečiadienis)	16.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 10 d. (ketvirtadienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 10 d. (ketvirtadienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 10 d. (ketvirtadienis)	15.50 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 11 d. (penktadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 11 d. (penktadienis)	14.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Paskaita „Vaiko grūdinimas ir imuninė sistema“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 11 d. (penktadienis)	15.30 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Paskaita ir praktika „Ropojimo ir vaikščiojimo fiziologija“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 12 d. (šeštadienis)	11.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Paskaita ir praktika „Gimdymas su vyru. Kaip vyras gali padėti savo vaikui ateiti į pasaulį“	Akvilė Bernotaitienė	8 679 51 390
Gruodžio 12 d. (šeštadienis)	13.00 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Paskaita ir praktika „Vyro pagalba gimdymo metu“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 12 d. (šeštadienis)	15.00 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Paskaita ir praktika „Nėščiujų masažas“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 13 d. (sekmadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Paskaita ir praktika „Kūdikių masažas ir dinaminės mankštos“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 14 d. (pirmadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 14 d. (pirmadienis)	16.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 15 d. (antradienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 15 d. (antradienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 15 d. (antradienis)	15.50 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Vaikų jogos užsiėmimas (7–14 metų)	Ivan Gavriljev	8 645 10 577
Gruodžio 16 d. (trečiadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133

Gruodžio 17 d. (ketvirtadienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 17 d. (ketvirtadienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 18 d. (penktadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 18 d. (penktadienis)	14.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 18 d. (penktadienis)	15.30 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 19 d. (šeštadienis)	11.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Paskaita ir praktika „Taisyklingo kvėpavimo pagrindai: kvėpavimo svarba nėštumo ir gimdymo metu“	Akvilė Bernotaitienė	8 679 51 390
Gruodžio 19 d. (šeštadienis)	13.00 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Paskaita ir praktika „Gimdymo fiziologija ir gimdymas su šypsena“	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 19 d. (šeštadienis)	15.00 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Paskaita „Saugių namų aromaterapija“	Aušra Rumšienė Kristina Šatikienė	8 607 84 498
Gruodžio 20 d. (sekmadienis)	11.00 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 20 d. (sekmadienis)	12.30 val.	Seinų g. 5 (Žaliakalnis)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 21 d. (pirmadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 22 d. (antradienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 22 d. (antradienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 23 d. (trečiadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 28 d. (pirmadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133
Gruodžio 29 d. (antradienis)	13.00 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (3–6 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 29 d. (antradienis)	14.30 val.	Dujotiekio g. 26a (Dainava)	Kūdikių (6–12 mėn.) ir mamų joga	Aušra Rumšienė	8 607 84 498
Gruodžio 30 d. (trečiadienis)	12.00 val.	Seinų g. 9 (Žaliakalnis)	Nėščiujų jogos užsiėmimas	Ilma Pranciulytė- Bagdžiūnienė	8 682 89 133