**7.5.19**

**שם המפגש:**

תרגול יוגה רסטורטיבי לנשים לאחר לידה **על המרצה:**

סמדר רון, יוגה תרפיסטית (IYA), מורה (E-RYT500) ואמא

**על ההרצאה:**   
מזמינה אתכן להצטרף אלי לתרגול רסטורטיבי שבו נתבונן ונכיר את גופנו במצבו החדש.

במהלך המפגש נתמקד בשיקום הגוף, מתיחת הגב וחיזוק רצפת האגן והבטן התחתונה, אתן דגשים איך לשאת את התינוק בצורה מודעת שתמנע נזק מצטבר, ננשום ונתבונן איך הנשימה שלנו, כשאנחנו רגועות משרה רוגע ותחושת בטחון בתינוקות שלכן, ועוד.

אתר: [www.smadarron.com](http://www.smadarron.com)

פרופיל אישי בפייס: <https://www.facebook.com/smadar.ron>

דף מקצועי: <https://www.facebook.com/yogabysmadar>

סרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=UUj3jMJI8Mw>

**השתתפות בעלות: 20 ₪**

לינק להרשמה>> https://www.minipay.co.il/pages/main.aspx?v=7009800

**14.5.19**

**שם המפגש:**  
שחיית תינוקות ופעוטות -יתרונות ומיתוסים שכיחים

**על המרצה:**

לירון צדיקוב- בעלת תואר שני בחינוך, מדריכת שחיה ומקימת "יובלים במים", חוג שחייה לתינוקות מגיל 3 חוד'-3.5 שנים.

**על ההרצאה:**

אני מזמינה אתכן להרצאה בנושא שחיית תינוקות בה נדבר על מהי שחיית תינוקות? מה תרומתה להתפתחות תינוקות? האם היא באמת יכולה להציל חיים? מתי אפשר להתחיל? נתייחס ללימוד שחייה בכל גיל ולמיתוסים שכיחים כגון דלקות אוזניים בחורף והאם ילדים באמת יכולים לשחות לפני גיל 6?

**לינק לפייסבוק:** <https://www.facebook.com/yuvalim.bamaim/>

**מצגת מהיוטיוב :** <https://www.youtube.com/watch?v=Vq03MuO7mhw&fbclid=IwAR3z1z_RwR9tY8DvUlfb-CV19g2WvBeCcanZSBD49HJqalIWVvsc_Vo2Eb4>   
  
**השתתפות בעלות: 20 ₪**

לינק להרשמה>> https://www.minipay.co.il/pages/main.aspx?v=7009800

**16.5.19  
 20:00 בערב**

**שם המפגש**:   
הכנה להנקה לנשים בהריון

**שם המרצה:**   
 מעיין אלמגור- מדריכת הנקה מוסמכת.

**על ההרצאה:**

מפגש קבוצתי ואינטימי המאפשר לך להיערך לרגע שאחרי הלידה ולצמצם קשיים ואתגרים בהנקה (הנובעים בעיקר מחוסר ידע). במפגש נלמד על הנקה וחשיבותה, כיצד להניק, תנוחות נכונות, איך להימנע מכאבים טעויות נפוצות ועוד. בנוסף נדבר על ההתנהלות בימים הראשונים אחרי הלידה, והכל במטרה להעניק לך כלים וביטחון להתחלת הנקה טובה ונעימה.  
משתתפות המפגש תהינה זכאיות לליווי וייעוץ טלפוני לאחר הלידה - ללא תשלום!!!

**פייסבוק:** <https://www.facebook.com/almagormaayan/>

**תעריף לסדנה: 50 ₪**   
רשום ופרטים בלינק: [https://bit.ly/2F3VRIt](https://bit.ly/2F3VRIt?fbclid=IwAR1aiGU292dmYAKB7jko182F5zX7Rx2hxamecrQkhKUZolJPlzgQi2ylvoA)

**17.5.19**

**שם המפגש**: סדנת החייאה ועזרה ראשונה לתינוקות ופעוטות

**שם המרצה:** ליטל גמליאל  אחות

**על ההסדנה:**

בסדנה נלמד להתמודד במצבי חנק, עילפון ואיבוד הכרה, טיפול בפציעות, כוויות, נפילות וחילוץ חפץ זר.

נכיר את מערכות החירום וההישרדות בגוף האדם, כל זאת במטרה להציל חיים ולהגיש עזרה ראשונה עד להגעת עזרה רפואית מוסמכת. משך הסדנה: כ- 3 שעות.

**השתתפות בעלות: 20 ₪**

לינק להרשמה>> https://www.minipay.co.il/pages/main.aspx?v=7009800

**21.5.19**

**שם המפגש**: זוג או פרט- על המעבר מזוג להורים, גם דרך העיניים שלו.

**מרצה**: מאיה סופר msw. מקימת מרחב "הורות מהבטן"- ליווי הריון פרטני והנחיית הורים בגישה האינטואיטיבית.

**על המפגש:** מה קרה לזוגיות שלנו? איך מתמודדים עם הלחץ, השינויים והדואליות אחרי הלידה? איך מחזירים את הרומנטיקה, האינטימיות, התקשורת? איך משתפים שוב פעולה?   
  
המעבר להורות הוא אחד האתגרים הגדולים יותר בזוגיות שלנו. אתגר שלא ממש התכוננו אליו. בהרצאה נדבר על הקשיים, נבין ממה הם נגרמים ועם איזה כלים נוכל להתמודד. הכל- גם מנקודת המבט של האב.

**לינק פייסבוק**: <https://www.facebook.com/maya.sofer.intuitive/>

**השתתפות בעלות: 20 ₪**

לינק להרשמה>> https://www.minipay.co.il/pages/main.aspx?v=7009800

**23.5.19  
 20:30 בערב**

**שם המפגש**:   
כניסת אח חדש ויריבות בין אחים

**שם המרצה:**   
מאיה סופר msw. מקימת מרחב "הורות מהבטן"- ליווי הריון פרטני והנחיית הורים בגישה האינטואיטיבית.

**על ההרצאה:**

איך מכינים אח בוגר להולדת אח חדש? מאילו טעוית כדאי שנמנע? מה עושים שהילדים שלנו מתנהלים בתחושת יריבות וקנאה? איך כדאי לנו להגיב?

אני מזמינה אתכם להרצאה מרתקת ושונה בה נקשיב, נשוחח, נעלה קונפליקטים שצצים בין ילדנו, נבין מה הדרכים להתמודד עם מריבות בין אחים צעירים, נקבל טיפים איך להכין את המשפחה לכניסת אח חדש. והכל לפי הגישה האינטואיטיבית.

**פייסבוק:** <https://www.facebook.com/maya.sofer.intuitive/>

**תעריף להרצאה: 30 ₪**

רשום ופרטים בלינק: <http://bit.ly/newsiblings>

**28.5.19**

**שם המפגש**:

**מרצה**:   
שגיא שילר מנכ"ל ובעלים של בייבי Outlet- מומחה לכסאות בטיחות ומתקין מוסמך ע"י ארגון 'בטרם' ו-SafeKids העולמי**.**

**על המפגש:**    
כל מה שרציתם לדעת על בטיחות התינוק בדרכים. כיצד לבחור כיסא בטיחות שמתאים לצרכים שלכם, לגיל ומשקל התינוק. אילו סוגי כסאות קיימים בשוק, מה הם הכסאות מומלצים לשנת 2019. איך להמנע מטעויות קטלניות בחיבור הכסא לרכב מתי מחליפים את הסלקל לכסא תינוק ועוד ועוד.

**לינק פייסבוק**:   
https://www.facebook.com/toyland.co.il/

**השתתפות בעלות: 20 ₪**

לינק להרשמה>> https://www.minipay.co.il/pages/main.aspx?v=7009800