



PAKIET PO PORODZIE



Zadbaj o siebie po ciąży

Seria 2 spotkań dobranych do Twoich potrzeb.
Spotkania będą zależne od tego czy rodziłaś siłami natury
czy przez cesarskie cięcie.

Benodi



Poród siłami natury

Co oferuje pakiet?

- fizjoterapia + kinesiotaping
- fizjoterapia uroginekologiczna: kontrola mięśni dna miednicy (badanie ginekologiczne) i mięśni prostych brzucha
- wskazówki co robić, a czego nie robić po ciąży
- instruktaż ćwiczeń pod okiem fizjoterapeutki
- zestaw ćwiczeń, które możesz wykonywać sama w domu

Benodi



Jakie są korzyści pakietu?

- plan dobierany jest indywidualnie,
- od pierwszego spotkania jesteś przypisana do jednej, “Twojej” fizjoterapeutki, która jest do Twojej dyspozycji w trakcie całego programu
- jesteśmy w ciągłym kontakcie, gdy pomiędzy spotkaniami masz pytania, wątpliwości śmiało możesz do nas zadzwonić lub napisać



Cena pakietu

Pakiet 2 spotkań kosztuje 400 zł,
każde spotkanie trwa 1h

Informacje i zapisy

dominika@benodi.com,
tel. 508 659 602

www.benodi.com

Benodi



Poród przez cesarskie cięcie

Co oferuje pakiet?

- fizjoterapia + kinesiotaping
- fizjoterapia uroginekologiczna: kontrola mięśni dna miednicy (badanie ginekologiczne) i mięśni prostych brzucha
- praca z blizną po cesarskim cięciu
- wskazówki co robić a czego nie robić po ciąży
- instruktaż ćwiczeń pod okiem fizjoterapeutki
- zestaw ćwiczeń, które możesz wykonywać sama w domu

Benodi



Jakie są korzyści pakietu?

- plan dobierany jest indywidualnie,
- od pierwszego spotkania jesteś przypisana do jednej, “Twojej” fizjoterapeutki, która jest do Twojej dyspozycji w trakcie całego programu
- jesteśmy w ciągłym kontakcie, gdy pomiędzy spotkaniami masz pytania, wątpliwości śmiało możesz do nas zadzwonić lub napisać



Cena pakietu

Pakiet 2 spotkań kosztuje 400 zł,
każde spotkanie trwa 1h

Informacje i zapisy

dominika@benodi.com,
tel. 508 659 602

www.benodi.com

Benodi