

מפגשי אימהות אחרי לידה



**מזמינות אותך להשתתף במגוון פעילויות, הרצאות
וסדנאות באוירה נעימה על פופים ומזרנים לצד כיבוד קל**

המפגשים יתקיימו במתנ"ס מבשרת ציון, רחוב רקפת 1,
בימי שני וחמישי, בשעות 10:00-12:30

לוח פעילות יוני

תרגול פילאטיס מותאם לאחרי לידה בדגש על חיזוק רצפת אגן עם שני קורן גביש, פיזיותרפיסטית אורתופדיה ורצפת אגן	שני	01/06/2026
זוגיות אחרי לידה, שינויים אתגרים וכלים להתמודדות עם נעמה לוי ולירון אבידר קונסטנטיני, סטודנטיות לעבודה סוציאליות מטעם מכבי שירותי בריאות	חמישי	04/06/2026
תזונת אמהות אחרי לידה בעידן השפע עם מיכל דוידוביץ בהט, RD M.Sc.Nut, דיאטנית קלינית ומתאמת הבריאות	שני	08/06/2026
תרגול פילאטיס מותאם לאחרי לידה בדגש על חיזוק רצפת אגן עם שני קורן גביש, פיזיותרפיסטית אורתופדיה ורצפת אגן	חמישי	11/06/2026
אימהות ותינוקות "רגישים מדי" - מה זה אומר ומה עושים עם זה עם קרולינה שירה בירגר, מלווה הורים וילדים רגישים סביב אתגרי הורות ושינה	שני	15/06/2026
מתפתחים באהבה, נכיר ונתחבר במגע ותנועה עם עידית איבלר שטיין, מלווה התפתחותית	חמישי	18/06/2026
פיקניק שוק קחי תני	שני	22/06/2026
מתפתחים באהבה, מרפים ומתמסרים עם עידית איבלר שטיין, מלווה התפתחותית	חמישי	25/06/2026
בייבי מוסיקלי עם נעמה פיין, מטפלת במוסיקה, קול ותנועה	שני	29/06/2026