



YOGAJA

TVŮRČÍ PROSTOR
PRO JÓGU A
TERAPIE



JÓGA pro MAMČI S MIMČI

JEMNÁ A HRAVÁ JÓGA PRO MAMINKY A DĚTI OD
UKONČENÉHO ŠESTINEDĚLÍ DO 3 LET.

PROSTOR PRO POHYB, PROPOJENÍ I SDÍLENÍ S
OSTATNÍMI MAMINKAMI.

- **Jóga pro maminky** - vědomý návrat k sobě po porodu. Jemné posílení středu těla, práce s dechem, uvolnění zad a šíje. Čas, kdy pečujete o sebe - i s miminkem nablízku.
- **Jóga pro miminka** - hravé pohybové prvky, říkanky a dotekové hry podporující psychomotorický vývoj, koordinaci a vnímání těla.
- **Společná jóga** - společné pozice, houpání, rytmus a vědomý dotek. Posilování vztahu, důvěry a radosti ze společného pohybu.

Středa 10:00–11:00

Taneční studio Kamily Hlavačkové, Marš. Rybalka 1020, Most

Ukázkové lekce: 18. 3. a 25. 3. 2026

Uzavřený kurz od 1. 4. 2026 (2 měsíce)

Spolupráce Aquachobotničky Most a YOGAJA.

Rezervace a info:

Martina Techlovská: 602 101 007

Veronika Levojevič Abhijitadasi /lektorka/: 725 033 097

WWW.YOGAJA.CZ

AQUA
CHOBOTNÍČKY