

Jóga pro Mamči s Mimči

Ve spolupráci s organizací **Aquachobotničky** (www.aquachobotnickycy.cz) otevíráme nový kurz jemné, hravé a respektující jógy pro maminky s dětmi od ukončeného šestinedělí do 3 let věku.

Lekce budou probíhat v příjemném prostředí **Taneční studio Kamily Hlavačikové v Mostě**, které nabízí ideální podmínky – dostatek prostoru, pohodlí i herní prvky pro děti, takže se nemusíte obávat, že by se vaše miminko nudilo.

Organizace kurzu

- **Den:** středa
- **Čas:** 10:00–11:00
- **Forma:** uzavřený kurz na 2 měsíce
- **Začátek kurzu:** 1. 4. 2026

Před zahájením kurzu proběhnou dvě ukázkové lekce:

- 18. 3. 2026
- 25.3. 2026

Ukázkové lekce jsou ideální možností, jak si atmosféru vyzkoušet a zjistit, zda je tento koncept pro vás a vaše děťátko to pravé.

Koncept trojúhelníku

Celý kurz stojí na jemném a vyváženém konceptu **trojúhelníku**:

1. **Jóga pro maminku** – vědomý návrat k sobě po porodu
2. **Jóga pro miminko** – hravý pohyb a podpora zdravého vývoje
3. **Společná jóga** – prohloubení vztahu skrze dotek, pohyb a radost

Vrchol trojúhelníku tvoří právě společné chvíle, kdy se maminka i dítě propojují v pohybu, vnímání a blízkosti.

Co můžete očekávat?

Pro maminky

- jemné a bezpečné posílení středu těla
- práce s pánevním dnem a dechem
- uvolnění zad, šíje a ramen (nejvíce zatěžovaných oblastí při nošení a kojení)
- návrat k vlastní energii a ženskosti
- prostor jen pro sebe – i když s miminkem po boku

Lekce respektují poporodní období a individuální možnosti každé ženy.

Pro miminka

- podpora psychomotorického vývoje
- jemné říkanky a dotekové hry
- pohybové prvky přizpůsobené věku dítěte
- rozvoj koordinace, rovnováhy a vnímání vlastního těla
- bezpečný prostor pro první sociální kontakt

Děti se mohou zapojit, pozorovat, hrát si nebo jen odpočívat – vše je v naprostém pořádku.

Společná část

- pozice maminka–dítě
- houpání, rytmus, dotek
- budování důvěry a vzájemného naladění
- radost ze společného pohybu

Nejde o výkon. Jde o vztah, blízkost a vědomý čas spolu.

Pro koho je kurz vhodný?

- pro maminky od ukončeného šestinedělí
- pro děti do 3 let
- pro ženy, které chtějí cvičit bezpečně a s respektem ke svému tělu
- pro ty, které hledají komunitu podobně naladěných žen

Nemusíte mít předchozí zkušenost s jógou. Kurz je otevřený začátečnicím i pokročilejším.

Proč právě Jóga pro Mamči s Mimči?

Mateřství je nádherné období, ale také náročné. Tento kurz je místem, kde:

- nemusíte nic dokazovat
- nikdo neřeší pláč miminka
- můžete být samy sebou
- posílíte tělo i duši
- vytvoříte si krásný rituál středečních dopolední

Těším se na společné chvíle plné pohybu, laskavosti a sdílení 

V případě zájmu o ukázkovou lekci nebo rezervaci místa mě neváhejte kontaktovat – kapacita kurzu bude omezená, aby zůstal zachován individuální a bezpečný přístup ke každé mamince i dítěti.

Veronika Levojevič Abhijitadasi

YOGAJA

Tvůrčí prostor pro jógu a individuální terapie

+420725 033 097

<http://yogaja.cz/>