

# JÓGA PRO MAMINKY

za přítomnosti dětí 0 - 3 roky

každou STŘEDU: 9:00 - 10:00 hod.

v Mateřském centru Sedmíkraska z.s. Oblá 51, Brno - N.L.

začínáme: 23. 9. 2026



## Co nás čeká?

Kurz jógy pro maminky s malými dětmi vám poskytne jemný prostor pro návrat k sobě – bez stresu, bez tlaku na výkon a s respektem k aktuálním potřebám těla i mysli. Lekce jsou přizpůsobené období po porodu i náročnému rytmu mateřství.

Čekají vás:

- jednoduché jógové pozice zaměřené na uvolnění zad, šíje a posílení středu těla
- dechová cvičení pro zklidnění a načerpání energie
- bezpečné prostředí, kde mohou být děti s vámi – spát, hrát si nebo se zapojit

Lekce nejsou o dokonalosti, ale o péči o sebe, sdílení a malém zastavení v každodenním kolotoči.

Po celé dopoledne vám budou k dispozici ZDARMA prostory mateřského centra:  
- HERNA, KUCHYŇKA, PŘEBALOVACÍ KOUTEK ...

## Cena:

1. členská permanentka: 3.000 Kč  
další členská permanentka: 2.550 Kč  
nečlenská permanentka: 4.500 Kč

## za tým MC Sedmíkraska se na Vás těší - Adéla Živocká (lektorka)

Józe se věnuji už více než 10 let a postupně se pro mě stala přirozenou součástí každodenního života. Z původního zájmu o pohyb se postupně proměnila v cestu, která propojuje tělo, dech i mysl a přináší větší vnímavost k sobě i ostatním. Nový rozměr mi přineslo období mateřství, které proměnilo můj pohled na pohyb i odpočinek. Naučila jsem se vnímat jemnost, trpělivost a respekt k vlastním hranicím.

Právě tuto zkušenost dnes přirozeně vnáším do svých lekcí, kde vytvářím prostor pro vědomý pohyb, zklidnění a návrat k sobě.

Přihlášky a další informace na: [www.mcsedmikraskabrno.cz](http://www.mcsedmikraskabrno.cz),  
e-mailu: [mcsedmikraska@volny.cz](mailto:mcsedmikraska@volny.cz), v MC Sedmíkraska na Oblé 51,  
nebo na mob.: 773 907 909

Provoz Mateřského centra Sedmíkraska Brno z. s. je dotován MPSV ČR, Jihomoravským krajem, Statutárním městem Brnem a Městskou částí Brno - Nový Lískovec. Děkujeme. Stejně tak děkujeme za poskytnutí daru společností Cardion a Activa a za podporu formou poskytování účetního software společnosti Vema.