(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));

- $('#buttonOne').jFav();

Baby masáže pre rodičov

« späť na kurzy pre dospelých s deťmi



Čo je baby masáž

Masáž bábätiek -zážitkový kurz pre rodičov s deťmi

To, čo máme všetci spoločné už od počatia je **dotyk**. Všetci sme totiž vznikli dotykom a spojením vajíčka a spermie. Dotyk bol prvý zmyslový vnem spojenia dvoch buniek. **Dotyk spája**.

Vďaka dotyku sa všetci vyvíjame a rastieme. Na tele i na duši. Už v brušku dieťa zažíva intenzívny kontakt s naším telom. Po narodení sa mnohé zmení, a práve preto je dotyk, podobný tomu, ktorý si z bruška dieťa pamätá, veľmi silným nástrojom ako navodiť atmosféru uvoľnenia a bezpečia.

Masáž je veľmi **účinný prostriedok** akým cez nervové zakončenia v pokožke pozitívne ovplyvniť **funkcie v mozgu**. Ako sa cez pocit blaha, úľavy, radosti, ktorú prežíva telo dopracovať k mozgu, ktorý potom vylučuje oxytocín, endorfíny a tie prúdia spať do tela krvným obehom a dávajú novému človiečiku signál, že je všetko v poriadku a svet je krásne miesto.

Pri masáži sa v tichu a nežnej pozornosti spoznáva so svojimi najbližšími – s mamou alebo otcom. Vníma ich mimiku, pohľady, úsmevy, vône ich tiel, teplo ich rúk. Čo je dôležité, že sa takto spoznávajú navzájom.

Aj rodičia objavujú osobnosť svojho dieťatka. A všetko sa to odohráva v atmosfére pokoja, rešpektu a lásky. Viete si predstaviť koľko **oxytocínu** pri masáži vzniká? Každý z nás prospieva najlepšie keď je šťastný, uvoľnený, keď sa cíti milovaný. To je to, čo masáž poskytuje obom. Dieťatku, ale i mame, ktorá masíruje a vníma, že sa jej dieťatko pod rukami odovzdáva, uvoľňuje, keď cíti, že mu vie pomôcť vlastnými rukami, keď sa na ňu začne veľmi skoro vedome usmievať. Keď spokojné po masáži a kŕmení zaspí v náručí bez plaču. Obaja rýchlo nadobudnú istotu, že vždy, keď sa niečo bude diať, môžu sa spoľahnúť na teplé láskyplné ruky a pohladenie, ktoré lieči.

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Masáž bábätiek prináša:

Uvoľnenie

navodené masážou pomáha pri plynatosti, kolike, tráviacich kŕčoch a zápche. Vďaka uvoľňovaniu hormónu lásky - oxytocínu a endorfínov, masážou pomáhame odstrániť bolesť aj stres. Pravidelnou a vnímavou masážou po pôrode dokážeme uvoľniť popôrodný stres.

Stimuláciu

Správna masáž stimuluje zmyslové vnímanie, nervovú aj obehovú sústavu, tráviaci, imunitný a hormonálny systém. U novorodencov masáž významne stimuluje dozrievanie nervovej sústavy, a tak pomáha celkovému prospievaniu.

Dieťatko sa oboznamuje s hranicami svojho tela, ktoré na začiatku vôbec nepozná a učí sa ich vnímať práve vďaka dotykom. Telesná blízkosť pri masáži stimuluje u mamičiek tvorbu materského mlieka.

Interakciu

Masáž je dokonalý prostriedok pre komunikáciu, prejavy lásky a úcty, vzájomné spoznávanie a hry od prvých momentov života. Prehlbovaním blízkosti významne prehlbujeme vzájomný citový vzťah. Vzájomné spojenie pri masáži nám tiež pomáha lepšie rozpoznať nálady a potreby našich detí.

Relaxáciu

Masáž je dokonalým prostriedkom pre relaxáciu unaveného telíčka, uspávanie, či zlepšovanie spánku odbúravaním stresu. Podmienkou však je správne naladenie rodičov aj detí. Pri správnom naladení a prevedení masáže dokážeme vytvárať nezabudnuteľný pocit šťastia a bezpečia.



Ako

Kurz je rozdelený na **5 stretnutí** vždy jedenkrát za týždeň v trvaní 1,5 hodiny. Na hodinách sa postupne učíme masáž jednotlivých častí tela a k tomu potrebnú teóriu. Je vždy priestor na vaše otázky a spoločné zdieľanie.

Výhodou je, že na kurz môže prísť **spiace dieťatko**. Ak sa nechce alebo nemôže masírovať, rodičia sa hmaty učia na bábikách a dostanú inštrukcie ako postupovať doma.

Kurz je vhodný pre deti **od 6 týždňov do 1 roku veku.**

Absolvovaním kurzu sa naučíte správnu techniku masírovania detí od 0 do 18 rokov a získate určite iný pohľad na rodičovstvo J.

Cena: 5 lekcií/59€, v cene je olej na masírovanie a brožúrka s hmatmi a potrebnými informáciami.

Rozvrh »tu

Kurz je rozdelený na 5 stretnutí vždy jedenkrát za týždeň v trvaní 1,5 hodiny. Na hodinách sa postupne učíme masáž jednotlivých častí tela a k tomu potrebnú teóriu. Je vždy priestor na vaše otázky a spoločné zdieľanie.

Výhodou je, že na kurz môže prísť spiace dieťatko. Ak sa nechce alebo nemôže masírovať, rodičia sa hmaty učia na bábikách a dostanú inštrukcie ako postupovať doma.

Kurz je vhodný pre deti od 6 týždňov do 1 roku veku.

Absolvovaním kurzu sa naučíte správnu techniku masírovania detí od 0 do 18 rokov a získate určite iný pohľad na rodičovstvo J.

Skupinky sú malé 4 - 6 párov, aby bola atmosféra hodiny tichá a intímna, vhodná aj pre najmenšie detičky. Preto je potrebné prihlasovanie vopred.

S kým:

Ing. Janka Lukáčová, CIMI – certifikovaná inštruktorka dojčenských masáží IAIM

Janka je vyštudovaná ekonómka, no život ju zaviedol k deťom. Čo bol vlastne vždy jej sen. Od roku 2008 je certifikovanou



inštruktorkou dojčenských masáží IAIM, a je i jednou zo zakladajúcich členiek a štatutárkou Slovenskej asociácie masáží dojčiat www.masážedojčiat.sk.

Od roku 2011 študuje ajurvédu na Slovensku i v Indii. Súčasťou jej práce je aj individuálne poradenstvo pre mamičky s deťmi podľa princípov ajurvédy. Má dvoch synov, tínedžerov, ktorí sú na masážach stále závislí a vďaka, ktorým som sa stala úplne iným rodičom a človekom.

Masáž nás učí ako dotyk používať zámerne, vedome a pravidelne na uvoľnenie, posilnenie zdravia alebo uzdravovanie svojich detí. Preto neváhajte a pridajte sa k nám objaviť liečivú silu dotykov.

S láskou Janka

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 

```
$(function() {     $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000     }); });
```

HORE ^