



## *Mother's Blessing dla przyszłej mamy*

Ceremonia Mother's Blessing, czyli Uhonorowania Matki, w przeciwieństwie do Baby Shower koncentruje się w okół przyszłej mamy. Jest rytuałem przejścia, który pomaga kobiecie zauważyć i docenić czas, w którym staje się matką (być może po raz kolejny). Symbolicznie pozwala pożegnać to, co minęło i przygotować się do wejścia w kolejny etap życia. Zgromadzone podczas Mother's Blessing bliskie kobiety tworzą dla bohaterki spotkania bezpieczną przestrzeń, w której może ona przeżyć całe spektrum emocji związanych z macierzyństwem, ze zwróceniem szczególnej uwagi na ich naturalną ambiwalencję. Towarzyszą w celebracji i docenianiu, ale również w opłakiwaniu, strachu i niepewności. Tworzą dla kobiety w ciąży sieć wsparcia, dzięki której może ona poczuć potrzebne do przejścia przez poród i wczesne macierzyństwo spokój i bezpieczeństwo.

Dzięki obrzędom przejścia obniża się poziom napięcia, jakie towarzyszy osobie będącej w przełomowym momencie życia. Rytuały towarzyszyły i towarzyszą znaczącym przemianom cielesnym, społecznym i mentalnym w życiu człowieka. Współczesne doświadczenie przenikania się kultur otwiera przed nami możliwość czerpania z cennych zasobów różnych tradycji i umożliwia dostosowanie rytuałów i obrzędów do aktualnych potrzeb. Dzięki temu tworzy się doświadczenie nie abstrakcyjne, lecz będące realnym wsparciem.



Oferuję poprowadzenie ceremonii Mother's Blessing w wybranej przez Was lokalizacji, na którą składa się:

- **Rytuał powitalny z obmyciem rąk**
- **Ceremonia picia ziół lub kakao**
- **Praktyka medytacyjna połączona z relaksacyjnym koncertem mis tybetańskich**
- **Warsztaty tworzenia makramy**
- **Utworzenie fizycznej sieci - nici wsparcia dla przyszłej mamy**

Opcje dodatkowe:

Aby doświadczenie Ceremonii Uhonorowania Matki było jeszcze bardziej wyjątkowe, proponuję w ramach dodatkowo płatnych opcji:

- wianki z suszonych kwiatów, które zostaną pamiątką dla każdej uczestniczki (wianek dla przyszłej mamy gratis)
- współpracę z fotografką, która swoim wrażliwym okiem uwieczni te chwile
- rabat na zamówienie przepysznych wegańskich, bezcukrowych i bezlutenowych słodkości w Pracowni Ciast i Tortów Veganomaniak – zdobywcy tytułu Kuchnia Roku 2022
- listę wyselekcjonowanych pomysłów na prezenty dla przyszłej mamy wraz z moimi specjalnymi zniżkami



**Czas trwania Ceremonii to około 3 godziny, podczas których jestem do Waszej dyspozycji. Wasze spotkanie może oczywiście trwać dłużej i być kontynuowane po prowadzonej przeze mnie części. Koszt Mother's Blessing dla 1 do 8 osób to 500zł z dojazdem na terenie Rzeszowa gratis. Powyżej 8 osób obowiązuje dopłata 30zł/osoba**

**Rezerwacje na Mother's Blessing przyjmuję z minimum miesięcznym wyprzedzeniem. Jeśli chcesz zorganizować Mother's Blessing dla siebie lub bliskiej kobiety w ciąży, chętnie spotkam się z Tobą, aby omówić szczegóły.**

Potrzebujesz przestrzeni na urządzenie spotkania? Napisz do mnie, przedstawię Ci listę miejsc, z którymi współpracuję.

Ceremonię mogę wykonać nie tylko dla dużych grup, ale również kameralnych – dwu, trzyosobowych, a także jako indywidualne spotkanie z przyszłą mamą. Mother's Blessing w intymnej atmosferze jeden na jeden jest opcją, z której szczególnie warto skorzystać w przypadku braku wzorca opiekuńczej matki czy siostrzanego wsparcia. Dzięki temu przyszła mama może doświadczyć czułości i opieki, którą będzie mogła dzielić się ze swoim dzieckiem.

Na kolejnych stronach znajdziesz szczegółowy opis Ceremonii.

### **Rytuał powitalny z obmyciem rąk**

Woda jest żywiołem, który w wyjątkowy sposób symbolizuje przemianę. Pantha rei – wszystko płynie, porusza się i zmienia. Podczas obrzędu obmycia rąk najbliższa przyszłej mamie osoba rozpoczyna rytuał przez obmycie rąk przyszłej mamie. Następnie misa z wodą wędruje do kolejnej osoby, która obmywa ręce poprzedniej obmywającej i tak w kółko, do momentu, gdy obmywającą stanie się przyszła mama i zamknie ona krąg, omywając dłonie ostatniej osoby. Krąg wody ma nie tylko wymiar symboliczny. Poprzez dzielenie wspólnej misy z wodą, dochodzi do wymiany mikrobiomu, którego różnorodność wspiera odporność i dobrostan ciężarnej oraz innych uczestniczek. Dzięki nauce dziś już wiemy, że ważna jest nie tylko ilość, ale też jakość naszego mikrobiomu oraz jak wielki wpływ może mieć on na nasze samopoczucie.

### **Ceremonia picia ziół lub kakao**

Wspólne, uważne picie odżywczych napojów jest elementem, który pomaga się osadzić, rozluźnić i przygotować na dalszą część spotkania, czyli ceremonię dźwięku. Świeżo przygotowane zioła skomponowane przy wsparciu zielarki umożliwią wyciszenie i koncentrację oraz wprowadzą uczestniczki w dobry nastrój. Podobnym działaniem odznacza się również 100% kakao, które przygotowuję na bazie mleka roślinnego z dodatkiem syropu klonowego. Kakao jest ponadto napojem niezwykle odżywczym i z tego względu polecane jest szczególnie przyszłym mamom.

### **Ceremonia picia ziół lub kakao**

Wspólne, uważne picie odżywczych napojów jest elementem, który pomaga się osadzić, rozluźnić i przygotować na dalszą część spotkania, czyli ceremonię dźwięku. Świeżo przygotowane zioła skomponowane przy wsparciu zielarki umożliwią wyciszenie i koncentrację oraz wprowadzą uczestniczki w dobry nastrój. Podobnym działaniem odznacza się również 100% kakao, które przygotowuję na bazie mleka roślinnego z dodatkiem syropu klonowego. Kakao jest ponadto napojem niezwykle odżywczym i z tego względu polecane jest szczególnie przyszłym mamom.

### **Warsztaty tworzenia makramy**

Podczas tej części nauczę uczestniczki prostych i pięknych splotów, które następnie można będzie wykorzystać tworząc makramową zakładkę do książki, zawieszkę do smoczka lub breloczek. Przyszła mama natomiast skupi się na stworzeniu niewielkiej makramy, której symboliczne rozplecenie w terminie porodu lub podczas pierwszych skurczów będzie wspierało otwarcie i gotowość do przejścia przez poród.

### **Utworzenie fizycznej sieci - nici wsparcia dla przyszłej mamy**

Poprzez podanie między sobą motka w kręgu bliskich kobiet, a następnie zawiązaniu na nadgarstku nici, tworzy się sieć wsparcia łącząca uczestniczki wydarzenia z przyszłą mamą. Taką nitkę można zachować do dnia porodu jako symbol łączności w przeżywaniu doświadczenia jakim jest ciąża. Otoczenie bliskich, życzliwych osób, które mogą towarzyszyć młodej matce oraz stanowić dla niej oparcie, jest najważniejszym czynnikiem redukującym ryzyko rozwinięcia depresji poporodowej po narodzinach dziecka. Nić jest naocznym sygnałem wsparcia, na które może liczyć kobieta.

**MAMAJOGA**



**ALICJA JĘDRAS**

joga i medytacja | chusty i nosidła | misy tybetańskie

[www.mamajoga.com.pl](http://www.mamajoga.com.pl) | tel. 881 584 366 | [@mamajoga.ala.jedras](https://www.instagram.com/mamajoga.ala.jedras)