

Візитівка «Я — українка, і цим пишаюсь»

«Жінка, що виховує націю»



Знайомство

Хто я

Організаційний дизайнер і аналітик. 15+ років допомагаю великим організаціям ставати кращими версіями себе.

Моя сім'я

Нас двоє — я і Маша (12 років). Виховую її одна. І саме це навчило мене найголовнішому: бути опорою, коли самій хитко.

Моя сила

Щодня я виходжу на маршрут зі скандинавськими палицями. Це мій спосіб повертатися до себе. Рух рятує — не лише тіло, душу.

UA Моя гордість

Я — жива. Не ідеальна, але справжня. І це, на мою думку, найкраще, що може дати мама своїй дитині.

«Я не ідеальна мама. Але я — жива. І саме це найважливіше.»

Духовний заповіт «Лист майбутньому поколінню»

«Жінка, що виховує націю»



До Маши — і всіх, хто йде після нас

Машо,

*Коли ти читатимеш це — не знаю, скільки тобі буде років.
Ці слова — не правила. Це те, що я знаю точно.*

I Залишайся собою

Твоя незручність — це твоя сила

II Бережи мову

Говориш рідною — ти не одна

III Рухайся

Земля під ногами повертає до себе

IV Помиляйся і вставай

Спробуй ще раз — і ще

V Люби Україну живою

Не на картах, а в серці

«Я дала тобі коріння — щоб не боялась бурі. І крила — щоб летіла.» Твоя мама ♡

Родинне дерево «Від коріння до крони»

«Жінка, що виховує націю»



Наш оберіг — не річ. Рух.

КОРІННЯ

Мама навчила

Коли важко — не зупиняйся. Вийди, рухайся, дихай. Тіло знає, як повернути рівновагу, якщо дати йому простір.

СТОВБУР

Я зробила своїм

Стала інструктором зі скандинавської ходьби. Виводжу людей на маршрути. Бачу, як після години ходу по живій землі вони стають іншими.

КРОНА

Маша продовжить

Ми ходимо разом — є тільки крок, дихання і дорога попереду. Може, колись вона поведе своїх дітей тим самим маршрутом.

«Не архів — живе знання, що передається кроком за кроком»



Скандинавська ходьба як мистецтво рівноваги



«Рух рятує.
Не лише тіло — душу»

«Прийшла спробувати.
Залишилась назавжди»

«Ходьба — єдине,
що вимикало голову»

«Тіло просто чекало,
щоб я його не кинула»

«Рух — це теж берегиня. Та, що повертає до себе.»