

Hravá jóga pro děti

Dětská jóga se zcela liší od jógy pro dospělé. Je to především hra. Jejím cílem je, aby se děti naučily lépe vnímat své tělo a naučily se s ním ohleduplně zacházet. Živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti a pomůže jim dodat sebevědomí, díky nesoutěživému prostředí. V rámci každé lekce si budeme hrát, povídat, protahovat, zkoušet jógové pozice cvičit ve dvojicích, ve skupinkách, učit se správně dýchat a také i relaxovat. Za doprovodu hudby, říkanek a aromaterapie.

Každou středu v prostorách RC Klásek, Břízová 147

Od 17:00 do 18:00 hodin

Cena: 900 Kč/15 lekcí (říjen-únor)

Kroužek je určen pro děti od 6 do 11 let.



**SMÍCH, POHYB, RELAXACE, ZÁBAVA, HRAVOST,
FANTAZIE, EMOCE, RESPEKT, RADOST.**

Začínáme ve středu 3. 10. 2018

Lektorka: Marta Haderková, Dis. – akreditovaný lektor pro školní děti, u České asociace dětské jógy v Praze. Zdravotní sestřička v dětské ordinaci.

Budete-li mít zájem, přihlaste se prosím do 30.9.2018 na emailovou adresu:
rcklasek@seznam.cz, příp. tel.: 737 101 370.

Rodinné centrum

Klásek