

HRAVÁ JÓGA

Dětská jóga, to je především zábava a radost z pohybu. Pomáhá dětem naučit se odpočívat, stejně jako zvládat stresové situace.

Pomocí příběhů, básniček a pohádek učí děti nejen poznávat a protahovat své tělo, ale také správně dýchat a respektovat sebe a své okolí.

**Přijďte s námi
objevit kouzlo
Hravé jógy pro děti
od 6-11 let**

Kde: Rodinné centrum
Předboj při MŠ
Předboj

Kdy: každou středu od
17:00h

Začínáme 4.10.2017



**Cena kurzu:
1440,- / 16.lekcí +
1. náhradní lekce**

Inspirací pro názvy pozic je svět kolem nás a tím dětem pomáhá rozvíjet fantazii a kreativitu.

Živé děti zklidní, málo aktivní by naopak měla povzbudit k činnosti.

Pravidelným cvičením se zlepšuje pružnost, obratnost a síla těla a zároveň schopnost koncentrace mysli.

Lektorka: Andrea Celbová