

Rodiče, od září otevíráme nový kroužek pro děti

# Hravá jóga pro děti

## *Jak taková lekce vypadá?*

Během 45 minut si děti díky říkankám, pohádkám nebo písničkám zkoušejí jógové pozice, přičemž ale také skotačí, napodobují zvířátka a hrají si. Na úvod se naladíme na cvičení hrou, poté se pustíme do samotné jógy, která bude doprovázená příběhem či písní a u konce lekce se následně krátce zrelaxujeme a zhodnotíme cvičení. Jóga není jen o prvcích a pozicích, je také o zábavě a nových kamarádech. Díky józe se děti učí poznávat lépe své tělo a uvědomovat si jeho jednotlivé části, zlepšují pozornost a rozvíjejí fantazii.

## *Pro koho je kroužek určen?*

Kroužek hravé jógy je určen pro děti ve věku 3-6 let. Na kroužku jsou děti bez rodičů.

## *Kdy a kde se kroužek koná?*

Kroužek bude každou středu od 16,30 do 17,15 hod.

První lekce: ve středu 23.9.2020

v Rodinném centru Maceška, Pražská 80, Znojmo

## *Kdo kroužek vede?*

Denisa Glížová, studentka pedagogické školy a milovnice jógy.

Ráda se nechávám pozvat do dětského světa plného fantazie a zbožňuji jógu, přála jsem si tyto dvě záležitosti propojit, a tak vznikl tento kroužek. Mým cílem je otevřít dětem cestu k pozitivnímu vztahu k józe a pohybu jako takovému, přirozenou a zábavnou formou je naučit něčemu novému a zdraví prospěšnému.



Cena kroužku je:

750 Kč/pololetí.

Přihlášky: Denisa Glížová – 702 861 186, mail: [denisagliz@icloud.com](mailto:denisagliz@icloud.com)