

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 písni 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 každý čtvrtek od 16,00 do 16,45

První lekce: ve čtvrtek 16. 9. 2021

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