

Rodiče, od února pokračujeme s kroužkem 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

v Rodinném centru Maceška, Pražská 80, Znojmo

Kdo kroužek vede?

Lenka Pavková

<https://bodyservis.cz/>



Cena kroužku je:

1 100 Kč/ pololetí

nebo 75 Kč / lekci

Přihlášky: Lenka Pavková – 731428403 , mail: lenka-pavkova@seznam.cz

Rodinné centrum Maceška, z.s., Pražská 80

e-mail: rc.maceska@volny.cz

www stránky: www.maceskaznojmo.cz

bankovní účet : 195701666/0300

tel.: 773670915