

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 4-6 let. Na kroužku jsou děti bez rodičů. Na lekci max. 10 dětí, přednost mají platící za celé pololetí.

Kdy a kde se kroužek koná?

Kroužek bude každý čtvrtek od 16,30 do 17,15

Začínáme 22.9.2022

v Rodinném centru Maceška, Pražská 80, Znojmo

Kdo kroužek vede?

Lenka Pavková

www.bodyservis.cz , fb: masáže Lena



Cena kroužku je:
1 500 Kč / pololetí
nebo 100 Kč / lekci

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