



Dětská jóga

pro holky a kluky 6-8 let, 9-11 let

Co nás spolu čeká?

Pohyb a hra pro rozvíjení dechu, koordinace, soustředění, vnímání sebe i druhých. Spolupracujeme ve skupinkách i ve dvojicích, tvoříme společné pozice. Na začátku se rozhýbeme dětskou sestavou Pozdrav Sluníčku. Každá hodina je příběhem, který vyprávíme pohybem (pozicemi/ásanami), rozvíjíme představivost. S Malým Princem putujeme Vesmírem, jsme Zahradníky, zvířátky v Pohádce o Budulínkovi. V hodinách jsou přirozeně začleněna dechová cvičení, cvičení pro podporu klenby nohy apod. Zakończujeme krátkou relaxací s vonnou terapií v prostoru bezpečí, učíme se i zpomalit, zjemnit, uvolnit.



Kde a kdy?

V nové tělocvičně ZŠ Hovorčovice vybavené pomůckami pro naše hry a dobrodružství.

Pondělí: 15.00 – 16.00 pro děti 6-8 let (M), **16.15 – 17.15** pro děti 9-11 let (S)

Ukázková hodina: Pondělí **18. 9.2017** od 15.00 hod. (M) /od 15.45 hod. (S)

Cena za I. pololetí: 15 lekcí/1725,-Kč (poslední lekce je zdarma), zahájení od 2. 10.2017

Těším se na vás ☺ Dáša

email: daler@post.cz

<http://www.cadj.cz>