



Dětská jóga

pro holky a kluky 7-11 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 pondělí: 16.00 - 17.00 hod.

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



Ukázková hodina: Pondělí 24. 9.2018 od 16.00 do 17.00 hod.

Cena za I. pololetí: 11 lekcí/1265,-Kč (první a poslední lekce je zdarma), zahájení od 8. 10.2018.

Těším se na vás 😊 Dáša