

DĚTSKÁ JÓGA

PRO KLUKY A HOLKY : 1.-5. TŘÍDY

KDY : ČTVRTEK : 14:00-15:00

ZAČÍNÁME : 26.9.2024

PROBÍHÁ : V TĚLOCVIČNĚ ŠKOLY LELEKOVICE, LEKTOR DĚTI VYZVEDÁVÁ A ODEVZDÁVÁ V DRUŽINĚ NEBO DĚTI PŘICHÁZÍ SAMY

LEKTORKA DĚTSKÉ JÓGY: LUCIE HŘEBÍČKOVÁ

Cvičením jógy se děti učí poznávat své tělo a uvědomovat si, jak by mělo správně fungovat. Dětská jóga má vliv na správné držení těla, soustředění, lepší spánek, rozvíjí fantazii a učí respektu k sobě, ale i k ostatním.

Vše probíhá hravou a nesoutěživou formou, kdy jógové cviky zařazujeme do her a příběhů. Tak, aby děti pohyb bavil, rozvíjel jejich všestrannost, učil koncentraci : tady a teď (Mindfulness technika). Hry rozvíjí a procvičují jemnou a hrubou motoriku, pružnost, rovnováhu, sílu, soustředění, sebevědomí a vůli, učí je, že někdy i klid a odpočinek je potřeba pro lepší výsledek. Rádi zapojujeme angličtinu.

Veškeré informace o mě, ale i k dětské józe na www.luciejoga.cz, popřípadě na telefonu: +420 775 555 906

V případě zájmu je nutné dítě přihlásit na email: lucie.hrebickova@gmail.com. Uvést jméno a věk dítěte, případně zdravotního omezení.

Pro omezený počet dětí v kurzu je přihláška platná až po úhradě na účet č.1002066964/2700, nejpozději do 26.9.2024. Prosím uvést jméno dítěte.

Cena za pololetí: 1700,-Kč (je možné využít příspěvku zdravotní pojišťovny)