



KURZ DĚTSKÉ JÓGY

3 - 7 let



Sokolovna Semice - ÚTERÝ v 15.00 hod,

Semice 204

- ✚ lekce pro děti jsou plné her, provázené písničkami a protkané příběhem
- ✚ jógové pozice se učí při hře
- ✚ na lekci se protáhnou, posílí, naučí správnému hlubokému dýchání a krátké relaxaci a odpočinku
- ✚ aktivní děti učí zklidnění a ty méně aktivní zase naučí zapojit se do pohybu a hry, a najít i nové kamarády
- ✚ používají se veselé dětské pomůcky, takže každá lekce je jedinečná
- ✚ lektorka se zkušenostmi s prací s dětmi hyperaktivními, s poruchou pozornosti a impulzivity, i s dětmi onkologicky nemocnými, které potřebují citlivou a individuální péči



Přijďte vyzkoušet úvodní lekci, než se rozhodnete, zda je dětská jóga právě pro Vaše zlatíčka.

Kurz začíná v úterý 21.9.2021.



Možnost přidat se ke kurzu i později. Cvičí se v malých skupinkách, max. 8 dětí.



Tea Raková

Kontakt:

Tea Raková

Tel. 731 198 097