

DĚTSKÁ JÓGA

Víte co je dětská jóga?

Jóga dětem pomáhá lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Jóga učí harmonii.

Živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Naučí děti odpočívat, rozvíjí jejich fantazii a pomáhá jim čelit stresovým situacím.

Lekce jógy pro děti jsou naprosto odlišné od těch pro dospělé. Pohyb je pro děti přirozený, proto jim ho musíme dopřát. Běháme, skáče, skotačíme, hrajeme si na zvířátka... Při cvičení zpíváme písničky, říkáme básničky nebo vykládáme pohádky. A při tom všem se ještě učíme zacházet správně a ohleduplně se svým tělem. Jógové pozice cvičíme s dětmi většinou dynamicky, bez výdrží, a vždy je přizpůsobujeme jejich věku a schopnostem.

Kroužek dětské jógy povede:

Dita Hajská

Tel. 739 431 888

steinerovad@centrum.cz

Cena za pololetí je 600 Kč

