

Jógové hry pro děti

informace: tyto lekce jsou určeny dětem ve věku
Dětská jóga hravým způsobem seznamuje děti s
vybranými jógovými
pozicemi vhodnými pro daný věk. Pravidelným
cvičením jógy získávají
pružnější a zdravější nejen tělo, ale i mysl. Děti si daleko
lépe
uvědomují své tělo, dochází ke zlepšení koordinace i
rovnováhy.
Jóga učí správným motorickým návykům a správnému
dechu, má
pozitivní vliv na psychiku, děti se budou lépe soustředit
a relaxovat.

Kromě toho rozvíjí fantazii a představivost, učí úctě k
sobě i svému
okolí.

délka lekce

3-6 let

45-60 minut

První ukázková lekce probíhá za účasti rodiče.
S sebou pohodlné oblečení na cvičení a podložku.

Cvičitelka Veronika Židíková

**První cvičení ve středu 4.4.2018 od 16.30 hodin
a potom stejně každou středu v budově staré
školy.**

Cvičení pro zdraví pro všechny věkové kategorie



Cvičení s prvky jógy, čchi kungu, gymnastikou očí, relaxací a dechovými cviky protahuje tělo, pozitivně působí na páteř, klouby, svaly pánevního dna i vnitřní orgány, posiluje vnitřní stabilizační systém.

První cvičení proběhne ve čtvrtek

5.4. 2018

**od 19. hodin v budově školy,
stejně jako každý další čtvrtek.**

S sebou podložku na cvičení a hrníček na pití

Cvičitelka Tereza Mičková