

JÓGA PRO DĚTI

Pro žáky 1. – 4. třídy

Dětská jóga je **dynamická**, rozvíjí dětskou spontánnost, radost z pohybu a touhu poznávat. Jóga učí **harmonii** – živé děti zklidní, málo aktivní povzbudí k činnosti. Cvičení je **nesoutěživé**, v přátelském prostředí a to **hravou formou** – napodobujeme přírodu, zvířátka, běžné denní činnosti, zpíváme, vyprávíme básničky, pohádky, povídáme si a tvoříme – kreslíme, lepíme, stříháme. Učíme se **správně dýchat** a **relaxovat**. Jóga dětem pomáhá lépe **vnímat své tělo** a **respektovat sebe i okolí**.

Děti potřebují pouze pohodlný bavlněný oděv. Veškeré pomůcky a podložky jsou v ceně kurzu.

Cena za pololetí je 1190 Kč – **první lekce** v pondělí 3.10.2016 je ukázková a je **ZDARMA**. Platba proběhne po druhé lekci.

Kapacita kurzu je omezena: max. počet 12 dětí.

Přihlašujte se prosím na email: sindlerova.luci@gmail.com. Na uvedeném emailu, případně na čísle 777015742, Vám ráda poskytnu veškeré informace.

<u>Místo</u> konání kurzu:	ZŠ Černošice, Pod školou V tělocvičně ZŠ
<u>Doba</u> konání kurzu:	Od 3.10.2016 do 23.1.2017 (celkem 13 lekcí - 1. lekce zdarma, od 12.12. 2016 až 2.1. 2017 se necvičí)
<u>Cvičební doba</u> :	Pondělí od 15:00 do 16:00

<u>Místo</u> konání kurzu:	ZŠ Černošice, Komenského V tělocvičně ZŠ
<u>Doba</u> konání kurzu:	Od 3.10.2016 do 23.1.2017 (celkem 13 lekcí - 1. lekce zdarma, od 12.12 2016 až 2.1. 2017 se necvičí)
<u>Cvičební doba</u> :	Pondělí od 13:30 do 14:30

Kontakt/informace:

Mgr. Lucie Šindlerová

777 015 742

sindlerova.luci@gmail.com