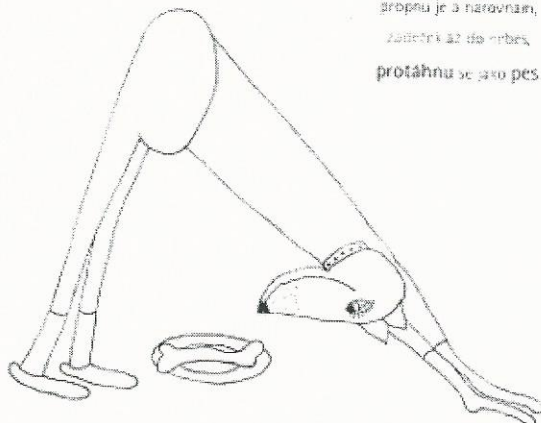


Kroužek- dětská jóga

Posadím se na paty,
uvidíš to také ty?
Koukej, čtyři nohy mám,
propnu je a narovnam,
zaditřkám až do nebes,
protáhnu se jako pes.



- Pro děti od 3 let
- s sebou: cvičební podložka (karimatka)

Jméno a příjmení dítěte	Podpis + pozn.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

CÍL KROUŽKU

Dětská jóga je speciálně upravená, proto se značně liší od jógy pro dospělé. Liší se výběr cviků, prováděná dynamika a celková atmosféra, lekce musí být zábavná a hravá. Cvičením jógy se děti učí poznávat lépe své tělo a uvědomovat si jeho jednotlivé části. Dětská jóga má dokonce i vliv na lepší spánek, soustředění, rozvoji fantazie a učí úctě k sobě samému, ale i k okolí. Lekce jógy jsou vedeny zábavnou a hravou formou.

JAK KROUŽEK PROBÍHÁ?

Dětská jóga je jedna velká zábava - využívá dětské přirozenosti, kreativity a hravosti a všechny jógové ásany se snaží ukrýt do písniček, básniček a příběhů.