

Jóga pro děti

Jóga pro děti je určena dětem **od 2,5 let** a bude probíhat každý **pondělí od 15:45 do 16:30** pod vedením Lucie Markové viz. foto. **Cena 90Kč/h.** Kapacita max. 10 dětí.

Cvičení jógy pro děti je vhodné pro každé dítě. Cvičení vede děti ke zdravému způsobu života, probouzí v nich radost a lásku k sobě i okolí a pomáhá jim zbavit se stresu, kterým dnes často trpí i malé děti. Základem cvičení je hra, tvořivost a poznání sebe sama. Důležitou součástí jsou dechová cvičení a relaxace, která vedou k celkovému uvolnění a navodí psychickou rovnováhu. Děti se zapojí do kolektivu, naučí se vnímat své pocity, dokážou se lépe soustředit.

Popis asán je veden přes dětem známé přirovnání. Základem našeho cvičení je hra na zvířátka. Čeká nás šestnáct cviků podle různých živočichů: zajíc, žába, tygřík, velbloud, kohout, volavka, orel, opice, motýl, kolouch, brejlovec, saranče, lvíče, úhoř, labuť a krokodýlek. Vše je uzpůsobeno věku dětí, aby je cvičení bavilo a bylo hravé. Postupně budeme přidávat další zvířátka.

