

JÓGA PRO DĚTI

Kroužek jógy je určen dětem od 4 do 7 let. Bude probíhat každou středu od 16:00 do 16:40 v MŠ Zvoneček.

V rozmanitosti jednotlivých jógových ásan si každé dítě (bez ohledu na věk a zdraví) najde, co potřebuje - podporu sebevědomí a kreativity, zklidnění mysli, posílení a protažení svalů, ale také se naučí vnímavosti a základním dechovým cvičením, snadno aplikovatelným do běžného života. Pomocí inspirativních příběhů si hravou jógou děti upevní dobré návyky, případně upraví drobné nevyváženosti.

- Lektorka: **Míša Le Poidevin** tel: 792333158
- Facebook: [jogamichaela](#) | www.jogamichaela.cz |
- Cena: **1 000 Kč/10 lekcí** (1 náhrada za absenci)
- Úhrada: Po 1.lekci na účet **273222792/0300** (do poznámky „jóga-jméno dítěte“) nebo hotově přímo lektorce.

