

Jóga pro děti

Kroužek je zaměřen na rozvoj pohybových schopností za pomoci jógových cviků (ásán), které u dětí pomáhají například v těchto oblastech:

- uvědomování si pohybů, polohy vlastního těla
- protahování a uvolnění všech svalových skupin
- správné držení těla
- relaxace a celkové zklidnění
- správné dýchání
- předcházení bolestem zad...

...v hodinách budeme také procvičovat motoriku mluvních orgánů, která je nezbytná pro správnou výslovnost hlásek.

Všechny cviky jsou zasazeny do pohádkových příběhů, písniček a říkadel tak, aby děti cvičení bavilo. Tento kroužek je vhodný pro děti od 4 let.

- **Začínáme dnem 01.10.2020**