

DĚTSKÁ JÓGA A RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Co si představit pod pojmem zdravotně relaxační cvičení?

- Nabízíme vám pro předškolní děti (5-6 let) zdravotně relaxační tělocvik, kde se děti naučí základní cviky a později i celé sestavy, které budou prospěšné pro jejich zdraví a naučí se také správně dýchat
- Dojde k celkovému zklidnění celého těla a mysli
- Důraz bude kladen na hravou formu lekce, všechny pozice budou prováděny tak, aby byly pohodlné a přinášely dětem příjemné prožitky a především radost ☺

Délka a čas trvání lekce:

- Cvičit se bude 1x týdně v úterý od října do května cca 40 minut, začínáme 6. října

Co mít s sebou:

- pohodlné sportovní oblečení, podložky (dle dohody), láhev s pitím

Podpořte děti v aktivním odpočinku, naučte je relaxovat s jógou nebo pomocí jiných technik či cvičení. Těšíme se na vás! ☺

Vypracovala Bc. Tereza Mikanová

