



Jóga pro děti - pohádkové cvičení s prvky jógy -

Pro koho: **děti od 4 do 10 let**

pohádkové cvičení s prvky jógy

středa od 15.00 do 15.50 hod děti 4 - 6 let

středa od 16.00 do 17.00 hod děti 7 - 10 let

Kde: **v Shift Centru** na **SPŠ** (průmyslovka),

Havlíčková 426, Česká Lípa

Za kolik: **40,- Kč / hod**

Co s sebou: volný bavlněný oděv

(tepláky, tričko, ponožky + malá lahev s vodou)

.

Rád/a se hýbeš a nenašel/a jsi pro sebe vhodný sport?

Máš rád/a pohádky, honičky, hry, písničky a bubny?

Přijď si hrát s námi!

Těší se na tebe ☐ Máta a parta prima dětí.

Kontakt: 739 709 920.

Co je jóga:

vyvažující princip vedoucí k rovnováze všeho, co existuje

protahující a posilující koncentrované cvičení v koordinaci s dechem

Co procvičíme:

*všechny svalové skupiny (dynamické provedení ásan- jógových poloh), páteř (spinální cvičení), správné dýchání (plný jógový dech), nožní klenbu, oči (jóga očí), ☐ jemnou motoriku (jóga prstů), dotkneme se morálního doporučení (jama,nijama), harmonizace organismu, pozitivního ☐ přístupu k životu. Občas budeme i kreslit, určitě si zazpíváme. **To vše hravou formou s***

pohádkovým příběhem

Co přináší správně prováděná jóga:

: uklidnění, regeneraci organismu, protažení a posílení svalů, správné držení těla, zkvalitnění, prohloubení a zpomalení dechu, zlepšení pohybové koordinace, lepší zvládání stresových situací,

: rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění, sebedůvěru, pomáhá lepšímu sebepoznání a přímání sebe i druhých, harmonický rozvoj všech složek osobnosti

: vyrovnává nepříznivé účinky nadměrného sezení

: je vynikající zdravotní prevencí

Kdo je Máťa:

***Mgr. Martina Kühnelová, cvičitelka II. stupně jógy, absolventka certifikovaného
vdělávacího semináře Jóga pro děti.***

