

Kroužek Jóga pro děti

Proč je jóga pro děti dobrá?

1. Protože **není soutěživá**. Jóga se nedá cvičit, aniž by člověk nevěnoval pozornost svému tělu, nitru, prožívání, dýchání. Děti se během lekcí jógy naučí vnímat své tělo a odhalí, co všechno dokáže.
2. Je to vhodný, doplňkový sport. Řízený pohyb uvolňuje tělo od hlavy až k patě, a proto je jóga **ideální jako doplňkový sport** k jiným dynamickým sportům.
3. Dětská jóga je hravá. Děti jóga baví, protože si v ní "hrají" na to, jak si motýl natahuje křídla, co udělá had, když mu skočíme na ocas, jak pevná je skála či jak se zdraví slunce a draci.
4. Je dokázáno, že pravidelné cvičení **napomáhá ke správnému držení těla**, zlepšuje koordinaci i rovnováhu, rozvíjí soustředění, pevnou vůli i fantazii a vede k lepšímu zvládnutí stresových situací.
5. Systematická práce s tělem, dechem, koncentrací a soustředěním má pozitivní vliv na **obranyschopnost organismu**. Harmonizované tělo je méně náchylné k onemocnění.
6. Jóga dokáže "malé živly" zklidnit a malé "ospalce" probudit, protože je zábavná, nesoutěživá a **buduje v dětech sebevědomí i sebeúctu**.

Kroužek bude probíhat v mateřské škole ve třídě Medvídků, každý **čtvrtek od 15:00 do 15:45 hod.** Děti můžete přihlašovat do poloviny září - dle kapacity. Začátek lekcí bude od října 2020

Instruktorka: Hana Virčíková
Cena –14 lekcí - 1400,- (za pololetí)

Kontakt: vircikova.hana@seznam.cz

