

# 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 „Jóga pro děti“ bude probíhat v mateřské škole, tentokrát každé **úterý od 15:00 h.**

Cena – 14 lekcí je **1.400,00 Kč (1.pololetí)**

Jógu povede **Hana Virčíková**, certifikovaná instruktorka jógy pro děti i dospělé. Děti můžete přihlašovat do konce září, podle kapacity.

Těším se na setkání. Namaste ☺

Kontakt: [vircikova.hana@seznam.cz](mailto:vircikova.hana@seznam.cz)

