

Zveme Vás na besedu s Petrou Špindlerovou a Bohumilou

Jóga v Evropě je filosofie a fyzická dřina, žádný duchovní směr

která se bude konat v sobotu 25. 10. 2014 v 17.00 hodin
v jurtě ekocentra Kotva - Lesní zahrada Halenkov



V kurzu dětské jógy se děti naučí objevovat své tělo, dech i mysl veselým a hravým způsobem. Jóga má na dětské tělo, které je teprve ve vývoji velmi blahodárný vliv. S pomocí obrázků, jednoduchých her a napodobování děti získávají lepší koordinaci, flexibilitu a vědomí svého těla.

Jednoduché dechové cviky a vizualizace učí děti soustředění, uvolnění, stimulují imaginaci a pomáhají uvolnit energii bezpečným a hravým způsobem.

Jóga pro děti je především hrou, ásány provádím spíše dynamicky a nezůstáváme v nich moc dlouho, aby se děti cítily příjemně a pohodlně. Vycházíme z toho, co je dětem blízké, tedy ze hry, napodobujeme zvířátka, rostliny a věci, které nás obklopují, cílem je vzbudit v dětech radost ze cvičení a pohybu samotného.

Petra Špindlerová

... a cvičení: Jóga pro děti s Petrou Špindlerovou

učitelkou jógy (česká akademie jógy) a herečkou

v termínech sobota a neděle 25. a 26. 10. 2014, šedesáti minutové lekce denně
9:30 - 10:30 h - děti 3-6 let a 10:45 - 11:45h - maminky, 13:30 - 14:30 h - děti 6-12 let
a 14:45 - 15:45h - maminky. Hlídnání dětí po dobu cvičení maminek zajištěno.

Doporučený příspěvek za lekci pro dítě – 60 Kč

Počet účastníků je omezen a je třeba se předem přihlásit. Mobil: 739 320 877.
S sebou pohodlné volné oblečení. Lekce budou probíhat v jurtě ekocentra Kotva - Lesní
zahrada Halenkov

Ekocentrum Kotva - Lesní zahrada Halenkov, Halenkov 289 – Dinotice
E-mail: kotva-fgh@centrum.cz, www.skotva.cz