

KURZ DĚTSKÉ JÓGY

Začínáme v září od 11.9.2017. Cvičení bude probíhat ve skupince max. 15 dětí v prostorách školy. Děti prvního stupně (6 - 10 let) cvičí chlapci a dívky dohromady. Dívky od 11 let cvičí samostatně v prostorách jógovny (adresa: Plk. B. Petroviče 86). Doba trvání lekce je 45 minut. Během lekce budeme cvičit ásany (jógové pozice), nacvičovat plný jógový dech, budeme malovat, hrát hry a povídat si o etických principech jógy a dalších souvisejících tématech.

Jednotlivé vstupy: 50 Kč

Cena za pololetí: ~~600~~^{760,-} Kč (omluvená lekce lze nahradit).

Termín lekce: pondělí (začínáme od 11.9.) 12.30 h a čtvrtek 12.30 h. Do kurzu je možné vstoupit i během roku.

Přihlášky jsou k dispozici na stránkách: <http://www.jogadobris.cz/rozvrh/>

Vyplněné přihlášky prosím pošlete na můj email, nebo při první hodině.

Lektorka: Barbora Budínská; tel.: 603 842 797; budinska.barbora@email.cz

Vzdělání: instruktor jógy, specializace - Hata jóga, dětská jóga

Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši. Pomáhá nám rozvíjet naši osobnost. Cvičení jógy získáváme kontrolu nad svým tělem a myslí a to nám pomáhá zvládat obtížnější životní situace. Jóga je způsob života, učí nás být opravdovými, pravdivými, spokojenými a upřímnými sami k sobě. Jóga je cesta, která ukazuje, jak žít v míru se svým okolím, s přírodou a všemi živými bytostmi (Svámi Mahéšvaránanda).

Co může dítě školního věku získat jógovým cvičením

- Radost ze života a hlubší uvědomění si sebe sama a svého okolí.
- Zvýšení schopnosti koncentrace a zlepšení školních výsledků.
- Pochopení a pozorování procesů a dějů ve svém těle.
- Rovnoměrný vývoj celého organismu a duševní vyrovnanost.
- Správné držení těla se vzpřímenou páteří.
- Zlepšení smyslu pro rovnováhu.
- Větší samostatnost a schopnost navazovat společenské kontakty a rozvoj komunikace. A mnohem více ...