



JÁTÉKOS GYEREKJÓGA



- A jógázó gyerekek már kisgyermekkorban megismerik testük ritmusát, megtanulnak helyesen az érzeteikre odafigyelni és azokat felismerni.
- Javul tartásuk, az egyensúlyérzékük pedig folyamatosan fejlődik.
- Megtanulnak helyesen ülni, állni, lélegezni, hatékonyan lazítani és pihenni, erősödik önbizalmuk, nyitottabbá válnak maguk és szociális környezetük felé.
- Foglalkozásainkon nagy hangsúlyt kap az önfeledt játék, a mozgás, a kreativitás és a relaxáció, mindenki a saját tempójában fejlődik, ügyesedik, nincs verseny.
- A jógapozíciókat játékos formában sajátítják el a gyermekek (állatok, növények, természeti jelenségek utánzásával).
- A gyakorlatok segítenek megszabadulni a feszültségektől, megőrzik, vagy visszaállítják az egészség egyensúlyát.
- Fejlődik az idegrendszerük, a koncentrációs képességük, az érzelmi intelligenciájuk, a fantáziájuk.
- Javul az immunrendszerük, erősödnek a gerinc és a talp izmai.

Helye: itt az iskolában (a Mocorgóban)

Időpontja: szerda 15.45-16.30, kezdés: október 3.

Vezetője: Thaly-Szabó Andrea jógaoktató, kineziológus

Tel: 70/771-2535

Díja: 4000,- Ft/hó (1000,- Ft/alkalom)

