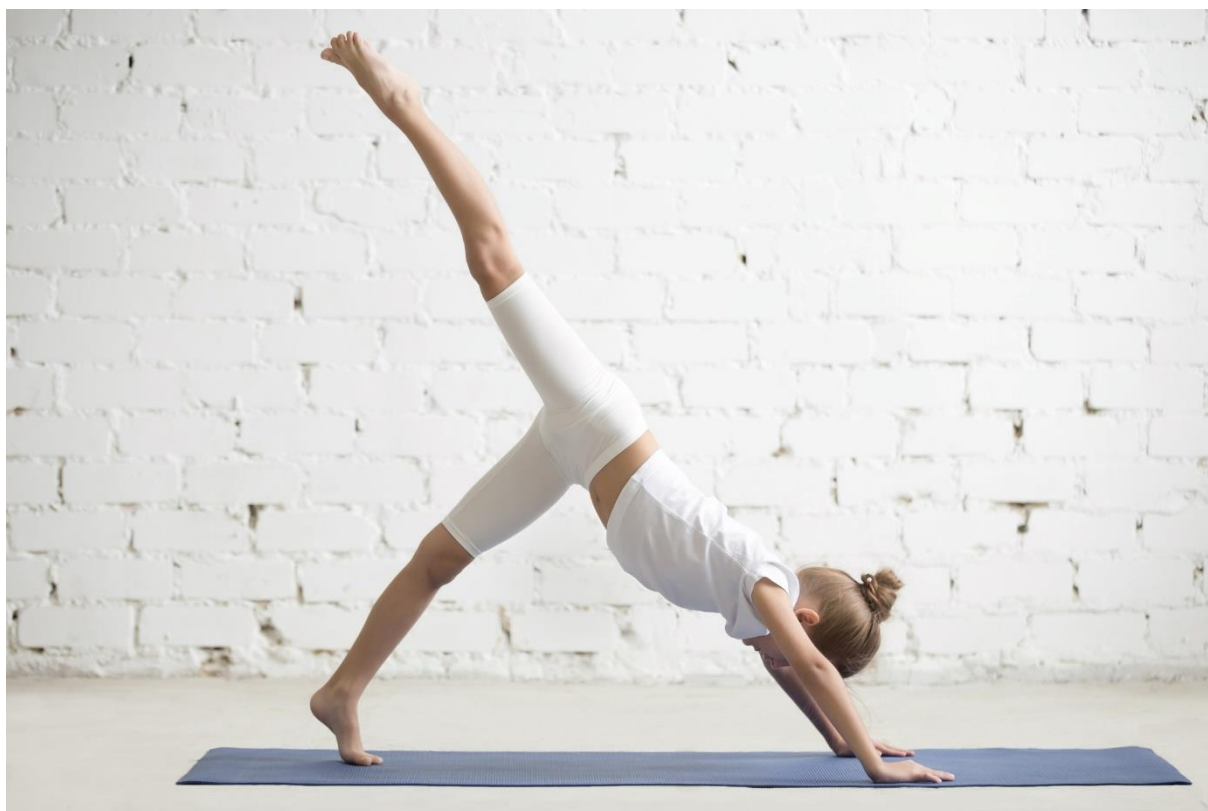


JÓGA PRO DĚTI

5-7 let



Kurz od 13.9.2023

středa 15:15-16:00

Cvičení jógy dětem přináší radost, pohyb a sebevědomí. Pomáhá lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Děti se naučí hravou formou několik jógových pozic, protáhnout tělo, správně dýchat a relaxovat. Dětská jóga zlepšuje soustředění, posiluje paměť a rozvíjí komunikaci i představivost.

Lektor: HANKA HŮLKOVÁ

Přihlášky na www.pohnislety.cz

