



Kontakt z instruktorką:
alicja@projektferajna.pl
tel. 737575410



Przyjeżdżamy do szkoły
lub przedszkola!

JOGA DLA DZIECI

ruch / zabawa / uważność / zdrowie / kreatywność

Podczas zajęć kształtujemy ciało i umysł, ucząc się szacunku, akceptacji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Gramy w gry, które uczą rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy. Aktywności, które przygotowujemy na każde zajęcia są dla dzieci niesamowitą frajdą, podczas której ćwiczą siłę, równowagę, zwinność i koncentrację.

Kto z najmłodszych nie chciałby posiadać supermocy jaką mają zwierzęta lub wybrać się w daleką podróż do Afryki? Na zajęciach jogi, dzieci stają się zwinne jak wąż, szybkie jak samolot, utrzymują równowagę surfera, stają się zrelaksowane jak jaszczurki wygrzewające się w słońcu na kamieniu.



30 - 60 min.



max. 15 os
większa grupa
- do ustalenia