

# Joga dla dzieci



*Praktyka, która daje...*

- *wzmocnienie i poprawę elastyczności ciała*
- *naukę koncentracji i uważności*
- *budowanie koordynacji i balansu*
- *redukcję stresu i napięcia*

*Zajęcia pełne uśmiechu, gier i zabaw,  
które zabiorą nas w świat fantazji, muzyki i bajki.*

*już od 4 października, w każdy poniedziałek  
godz. 17.15 - 18.00 grupa przedszkolna (od 4 lat)  
godz. 18.15 - 19.00 grupa szkolna*

*Świetlica Wiejska  
Wierzyce, Os. Leśne 7*

*Proszę o zabranie karimaty i kocyka :)*

*Cena: 25 zł /os*

*Płatność przed zajęciami*

*Informacje i zapisy: tel. 667 062 777*

*Witam, mam na imię Magda i zapraszam dzieci na matę!!!  
Przeżyjemy wspaniałe przygody, odwiedzimy wiele miejsc,  
poznamy mnóstwo zwierząt i będziemy się świetnie bawić!!!*

*- Poziom zajęć dostosowany do wieku i umiejętności  
uczestników*

*- Zajęcia z wykwalifikowanym instruktorem jogi dla dzieci  
- Każde zajęcia to inna tematyka: będziemy uczyć się różnych  
pozycji, rozwijać uważność i koncentrację, wspierać rozwój  
fizyczny i emocjonalny.*

*- Moje zajęcia to nie tylko nauka asan, ale całościowa  
aktywność fizyczna i psychiczna, połączona w jedną całość.  
Na macie poznajemy swoje ciało w różnych pozycjach, dbając  
o prawidłową postawę i właściwy rozwój dziecka, rozmawiamy  
o emocjach, uczymy się jak czerpać radość z wyciszenia i  
relaksu, zagłębiajemy się w ćwiczeniach oddechowych, które są  
świetną lekcją uważności i koncentracji.*

*- Wprowadzamy elementy gry i zabawy tak, aby rozwijać  
kreatywność dzieci i sprawić by nie było czasu na nudę.*



*Zapraszam na matę...:)*