

## KURZ DĚTSKÉ JÓGY

Začínáme v říjnu od 3. 10. Cvičení bude probíhat ve skupince max. 12 dětí v prostorách školy.

Děti prvního stupně (6 - 10 let) cvičí chlapci a dívky dohromady. Dívky od 11 let cvičí samostatně. Doba trvání lekce 45 minut. Během lekce budeme cvičit ásany (jógové pozice), nacvičovat plný jógový dech, budeme malovat, hrát hry a povídат si o etických principech jogy a dalších souvisejících témaitech.

**Cena za deset lekcí:** 400 Kč

**Termín lekce:** bude probíhat v odpoledních hodinách od 13:00 (úterý, čtvrtek, pátek), blíže upřesníme dle rozvrhů a naplnění kurzu, nebo dle dohody.

**Lektorka:** Barbora Budínská; tel.: 603 842 797; [budinska.barbora@email.cz](mailto:budinska.barbora@email.cz)

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

Jóga je věda o těle, myсли, vědomí a duši. Pomáhá nám rozvíjet naší osobnost. Cviční 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.
- 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 páteř.
- Zlepšení smyslu pro rovnováhu.
- Větší samostatnost a schopnost navazovat společenské kontakty a rozvoj komunikace.
- A mnohem více ...