

## KURZ DĚTSKÉ JÓGY

Začínáme v září od 16.9.2019. Cvičení bude probíhat ve skupince max. 13 dětí v prostorách školy. Děti prvního stupně (6 - 10 let) cvičí chlapci a dívky dohromady. Dívky od 11 let cvičí samostatně v prostorách jógovny (adresa: Plk. B. Petroviče 86). Doba trvání lekce je 50 minut. Budeme se učit ásany – jógové pozice, budeme malovat, hrát hry a povídat si o etických principech jógy a dalších souvisejících tématech.

**Jednotlivé vstupy:** 60 Kč

**Cena za pololetí:** 760 Kč (od 30.9.2019 – 27.1.2020)

**Termín lekce:** pondělí (začínáme od 30.9.) 14.10 h

**Do kurzu je možné vstoupit i během roku. Cena bude upravena dle počtu lekcí za pololetí.**

**Číslo účtu: 670100-2216267045/621**

**Přihlášky jsou k dispozici na stránkách:** <http://www.jogadobris.cz/rozh/>

**Vyplněné přihlášky prosím pošlete na můj email, nebo můžete předat při první hodině.**

**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, mysli, vědomí. Pomáhá nám rozvíjet, naší osobnost. 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 a 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 páteří.
- Zlepšení smyslu pro rovnováhu.
- Větší samostatnost a schopnost navazovat společenské kontakty a rozvoj komunikace. A mnohem více ...