

# *Jóga pro děti ve věku 7-10 let ve Fit Maroldovka*



Cvičení jógy dětem přináší radost, pohyb a sebevědomí. Jóga dětem pomáhá lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí, učí harmonii. Živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Naučí děti odpočívat, rozvíjet jejich fantazii a pomáhat jim čelit stresovým situacím.

Budeme běhat, skákat, skotačit a hrát si, zpívat písničky, říkat básničky nebo vykládat pohádky a příběhy. A při tom všem se ještě naučíme zacházet správně a ohleduplně se svým tělem.



**Pravidelně každé úterý od 15.00 -16.00 hod.**

**Cena 1300,- Kč na školní pololetí ( nebo 300 ,- Kč měsíčně)**

**Lektorka: Jitka Jirušová ( tel. 776 657 523)**

**(praxe s jógou 7 let, s dětmi 8 let, akreditovaná lektorka cvičení jógy s dětmi, fyzioterapeut)**



[www.fitmaroldovka.cz](http://www.fitmaroldovka.cz)

[www.jogasdectmi.cz](http://www.jogasdectmi.cz)