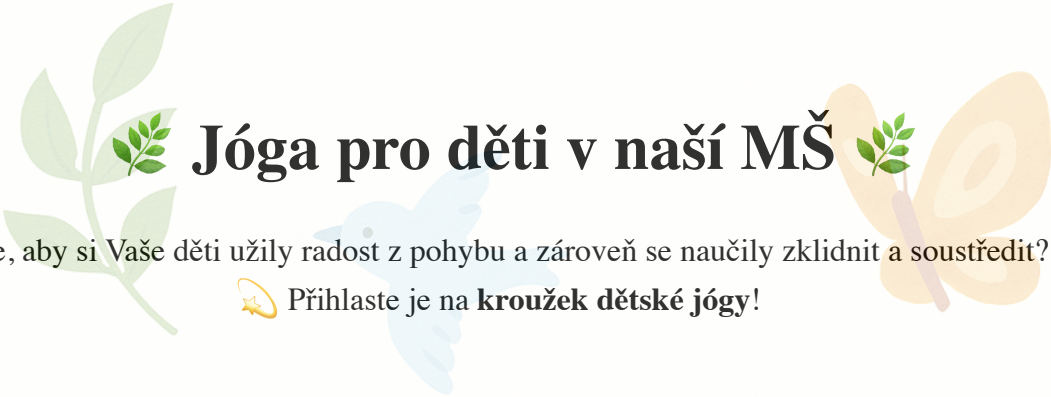


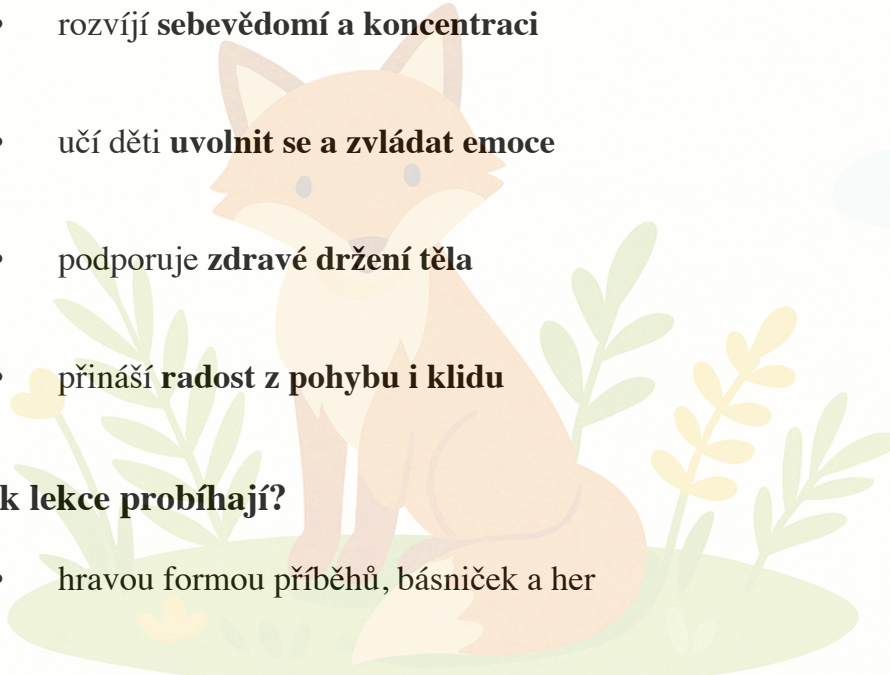


Jóga pro děti v naší MŠ

Chcete, aby si Vaše děti užily radost z pohybu a zároveň se naučily zklidnit a soustředit?

🦋 Přihlaste je na **kroužek dětské jógy!**

Proč jóga pro děti?

- rozvíjí **sebevědomí a koncentraci**
 - učí děti **uvolnit se a zvládat emoce**
 - podporuje **zdravé držení těla**
 - přináší **radost z pohybu i klidu**
- 

Jak lekce probíhají?

- hravou formou příběhů, básniček a her
 - děti cvičí jógové pozice jako zvířátka a přírodu
 - učí se jednoduché dechové techniky
 - na závěr je čeká krátká **relaxace**
- 

📌 Přihlášky jsou k dispozici v mateřské škole.

🌸 Těším se na malé jogínky! 🌸