



PRAVIDELNÉ LEKCE ZAČÍNÁME 14.3.2019

Cvičit budeme každý ČTVRTEK OD 16:30

Cvičení pro RODIČE S DĚTMI od 3 do 6 let

S dětmi nemusí chodit cvičit jen tatínek nebo maminka, samozřejmě si může přijít zacvičit babička nebo děda 😊



- Cvičení s prvky a pomůckami Lali jógy
- Lekce vede absolventka semináře Metodika cvičení dětské jógy Lenka Brychtová
- Proč cvičit s dětmi? Především pro radost z pohybu a z poznávání svého těla, ale i emocí. Jóga vedená zkušeným lektorem může mít i terapeutický účinek, pokud má dítě fyzické či psychické problémy.
- Pravidelným cvičením jógy děti získají pružnější a zdravější tělo i mysl, lepší koordinaci a rovnováhu, budou se umět lépe soustředit a relaxovat. Jóga dětem pomůže snadněji zvládat stresové situace, dokáže rozvíjet jejich fantazii a úctu k sobě i svému okolí.
- Lekce jsou vedeny hravou a zábavnou formou. Děti jsou ke cvičení motivovány básničkami a písničkami.

CVIČÍME v KOMUNITNÍM CENTRU Nové Hradý

(areál bývalých jeslí)

- Kapacita kurzů je omezená. Vždy přijímám jen 12 dětí plus dospělý doprovod.
- Cen 11 lekcí je 1.100 Kč
- Přihlášky prosím zasílejte na brychtova.lenka@post.cz, tel. 776 850 854

Náhrada za 2 zameškané lekce: Děti si mohou za zameškanou lekci přivést na některou z lekcí následujících kamaráda/kamarádku. V případě dlouhodobé nepřítomnosti (déle než měsíc) je možné po domluvě vrátit poměrnou část kurzovného.