

POWERJÓGA PRO DĚTI

větší pružnost, pohyblivost, pevné svaly,
lepší držení těla, koordinaci
a smysl pro rovnováhu.

Rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění
a pomáhá lepšímu sebepoznání dítěte,
větší pohodě a klidu,
učí koncentraci a vnitřní disciplíně.

NYNÍ I VE VAŠÍ ŠKOLE

info: www.milujoga.cz

tel: 737 129 673

Jógové polohy vycházejí z přirozených pohybů nejrůznějších zvířat z přírody. Ta právě děti obdařila zvědavostí, barvitou představivostí, díky níž je dokáží s nadšením napodobovat. Jógové dynamické provádění poloh podporuje zdravý tělesný vývoj a vyrovnává nepříznivé účinky nadměrného sezení, zároveň ovlivňuje správné držení těla.

Pokud Vaše děti již vykonávají jinou sportovní aktivitu, je jóga ideální kompenzací pro namáhané svaly. Hlavním rozdílem mezi jógou a ostatními sportovními disciplínami je, že cvičení jógy se provádí zvolna, plynule bez švihů. Pohyb je pod vědomou kontrolou. Jóga je nesoutěživá. Provádějí se i dechové techniky a děti se učí relaxaci. To vše hravou formou.

