

CVIČENÍ S PRVKY JÓGY PRO RODIČE S DĚTMI OD 2 LET



Čekají nás básničky a písničky s pohybem, hry, cvičení s pomůckami a nářadím. Budeme cvičit jednoduché jógové pozice s pohádkovým příběhem. Nakreslíme si jednoduchý obrázek a na závěr nás čeká relaxace s pohádkou. Děti se učí zklidnění, koncentraci a správnému dýchání hravou formou.

čtvrtek 11.15 - 12.15 hodin Agentura Větrník, Nerudova 7



Těší se cvičitelka Mgr. Kristýna Nečasová. Vede kurzy jógy pro děti v mateřských školách a centrech volného času. Věnuje se józe pro ženy.

www.agenturavetrnik.cz

více informací: Kristýna Nečasová, 774 26 36 86, kristyna.nec@seznam.cz