

JUNIOR JÓGA



**T. J. SOKOL
VRANÉ NAD VLTAVOU I.**



JUNIOR JÓGA PRO DĚTI VE VĚKU CCA 9 - 15 LET

ÚTERKY 17:00 - 18:00

**950 KČ/POLOLETÍ (PRO ČLENY SOKOLA 650 KČ)
(S SEBOU PODLOŽKU A PITÍ)**

ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 8. ZÁŘÍ!

JÓGA POMÁHÁ DĚTEM ROZVÍJET VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA, SOUSTŘEDĚNÍ A PRÁCI S EMOCEMI. ZÁROVEŇ JIM NABÍZÍ BEZPEČNÝ PROSTOR, KDE NENÍ POTŘEBA SOUTĚŽIT ANI PODÁVAT VÝKON. KAŽDÁ LEKCE JE POSTAVENÁ JAKO HRA, VE KTERÉ SE DĚTI MOHOU HÝBAT, HRAVOU A PŘIROZENOU FORMOU SE SEZNÁMIT SE SVÝM TĚLEM A DECHEM, ZKLIDNIT SE ALE I PROJEVIT SVOU FANTAZII.

**JUNIOR JÓGA NENÍ O VÝKONECH
ANI O DOKONALÝCH POZICÍCH.
JE O OBJEVOVÁNÍ, POHYBU A RADOSTI.**

LEKTORKA KLÁRA TŮMOVÁ ABSOLVOVALA MINULÉ LÉTO JÓGOVÝ KURZ V NEPÁLU. ZKUŠENOSTI Z TÉTO CESTY DNES FORMUJÍ JEJÍ JÓGOVOU PRAXI A PŘÍSTUP K JÓZE, O KTERÝ SE CHCE PODĚLIT S OSTATNÍMI.

přihlášky: vranenadvltavou1@sokol.eu / 721 569 180