

# Jóga pro děti v listopadu a v prosinci

Podzimní a předvánoční období v aktivitě Jóga pro děti bylo plné pohybu, fantazie i radosti z cvičení. Lekce byly pestré a přizpůsobené ročnímu období i dětskému světu pohádek a her.

V listopadu jsme si zacvičili podzimní jógu, při které děti napodobovaly přírodu a učily se vnímat své tělo i dech. Velkým zážitkem byla také jóga s čertovskou pohádkou, která spojila pohyb s vyprávěním příběhu a rozvíjela dětskou představivost. V prosinci následovala vánoční jóga, naladěná na klidnou a radostnou atmosféru blížících se svátků.

Kromě jógy si děti vyzkoušely také cvičení a hry na balančních pomůckách BOSU, překážkovou dráhu a další zábavné pohybové hry, které podporovaly rovnováhu, obratnost a spolupráci. Tato aktivita tak dětem nabídla nejen cvičení, ale i prostor pro radost z pohybu a společně strávený čas.

## Jóga pro děti (listopad, prosinec 2025)

