

Jóga pro děti

V aktivitě Jóga pro děti v družině v Bratrské jsme si užili spoustu pohybu, her a relaxace. Naše cvičení bylo vždy plné fantazie – učili jsme se jógové pozice podle pohádek, příběhů i zvířátek.

Každá lekce byla dobrodružstvím, při kterém děti rozvíjely nejen svou sílu a pružnost, ale také soustředění a vnitřní klid.

Pravidelně jsme cvičili v tělocvičně, ale na závěr jsme si zpestřili lekce cvičením ve sportovní hale v modré tělocvičně. Prostorné a klidné prostředí nám umožnilo ještě více se soustředit na správné provedení cviků i na relaxaci.

Děti si z aktivity odnášejí nejen lepší rovnováhu a pružnost, ale také radost z pohybu a schopnost na chvíli zpomalit a odpočívat.

Děkujeme všem malým jogínům za krásné společné chvíle!

