Jóga v ŠD Komenského v novém roce

Klidnou jógu si děti oblíbily.

V této aktivitě se učíme nejenom prvky z jógy, ale i posilujeme střed těla a balancujeme. Využíváme ke cvičení bosu a rehabilitační míče. Děti se naučí vnímat své tělo, zlepšovat jeho držení a posilovat svaly. Nejoblíbenější je závěrečná relaxace při uklidňující hudbě.

Jóga v novém roce v ŠD Komenského