

# Pohádková jóga

Pohádková jóga je zábavná a kreativní aktivita, která propojuje svět jógy a pohádek. Každá lekce je jako kouzelný příběh, který nás zavede do vzdálených zemí a promění nás v hrdiny a hrdinky plné odvahy. Prostřednictvím jógových pozic jsme si prožili podzimní příběhy, legendu o sv. Martinovi a také jsme prožili vánoční příběhy plné překvapení.

Tento hravý přístup k józe je ideální zejména pro děti. Umožňuje jim rozvíjet pružnost, rovnováhu i soustředění, a to vše přirozeným a zábavným způsobem. Pohádky přitom vytvářejí příjemnou atmosféru, která děti motivuje objevovat svět jógy a posilovat tělo i mysl.

Pohádková jóga je skvělou volbou pro všechny malé snílky, kteří chtějí spojit pohyb s fantazií a radostí ze hry.

## Aktivita - Pohádková jóga (listopad, prosinec)

