

Jóga pro děti

Na aktivitě Jóga pro děti cvičíme s radostí, hravostí a fantazií. Každou lekci propojujeme s příběhem nebo pohádkou, ve které se měníme v různá zvířátka, postavy či přírodní živly.

Díky příběhům a pohádkám se děti přirozeně osvojují jógové pozice, zlepšují rovnováhu, soustředění i držení těla – a přitom se skvěle baví.

Vyzkoušeli jsme si také cvičení na pomůcce BOSU, které přineslo spoustu legrace a zároveň výzvu pro rovnováhu i stabilitu.

Jóga nás učí vnímat své tělo, dýchat zhluboka a být chvíli jen tady a teď – v klidu, pohodě a s úsměvem.

Jóga pro děti (říjen 2025)

