

# Jóga pro děti v ŠD Komenského

Jóga, to je zábava, pohyb a relaxace.

V našich aktivitách ve školní družině se věnujeme józe, která je ideálním způsobem, jak děti učit vnímat své tělo. Zlepšujeme držení těla, posilujeme svaly a v neposlední řadě se učíme správně dýchat. Důležitá je také relaxace s pomocí klidné hudby a čtení.

## Jóga pro děti Komenského

