



děti
a nejen to...



| | | | | |
|----|---------------|--|------------------------------|----------|
| Po | 16.00 - 17.00 | 7-9 let | (85,-/lekce, 750,-/10 lekcí) | SKKS 1.p |
| St | 16.00 - 17.00 | 10-12 let | -" | -" |
| | 17.30 - 18.30 | 13-17 let | -" | -" |
| Út | 17.00 - 18.30 | Taneční škola Stardance (95,-/lekce, 850,-/10 lekcí) | | |

Jóga vychází z pozorování a poté napodobování přírody. Proto je pro děti velmi podnětná, probouzí v nich zájem o okolní svět, koordinaci, povzbuzuje fantazii, koncentraci a trpělivost.

Tím, že působí na různých úrovních, vytváří stabilitu mezi vnitřním chtěním a vnějším požadavky, mezi vnitřním cítěním a vnější skutečností.

Jelikož naše vnitřní rozpoložení, emoce a pocity, myšlenkový proud, dýchání, pohyb a postoj těla se stále vzájemně ovlivňují, neustále tak prožíváme sebe sama.

První změny při praktikování jógy lze pocítit většinou na tělesné úrovni, ale také na úrovni emocionální a duševní. Děti a nejen oni se tak učí vyznat v životním prostředí, které nás obklopuje a žít přítomným okamžikem.

- protažení a koncentrace v pohybu (ásanách)
- základ života je dech (pranájáma)
- správná chůze, zdravá páteř, pružné tělo
- utišení mysli a uvolnění vnitřního napětí
- rozvoj a pochopení sebe a svých možností
- umění vyjádřit své pocity a emoce pohybem
- radost a prozumnění vedoucí k vnitřní svobodě

Teší se: Zdeňka Gálová Žetková
Městská knihovna
Chomutov

www.lotosovy-kvet.cz
tel: 776 335 442