

# Seminář dětské jógy

**Učitel: Michaela Svatá**

**škola Cestou jógy - Akreditovaná MŠMT**



**Místo konání:** Jóga Ateliér, V Olšinách 125a, Praha 10

**Termín:** 6. – 7. 11. 2021

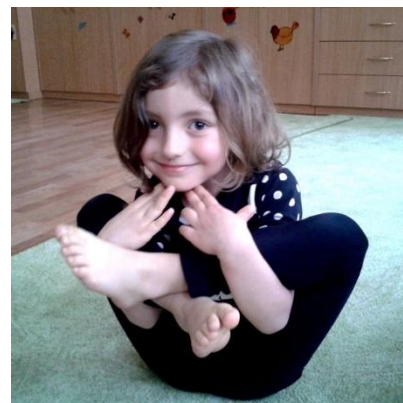
**Cena:** 2.500Kč

## **Jóga dětem dává...**

stejně jako dospělým nejen větší pružnost, pohyblivost, pevné svaly, lepší držení těla, ale zlepšuje koordinaci a smysl pro rovnováhu. Správně prováděná jóga rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu sebepoznání dítěte, snímá i pocit napětí, stresu, učí koncentraci a vnitřní disciplíně.

## **Jógové polohy...**

vycházejí z přirozených pohybů nejrůznějších zvířat z přírody. Ta právě děti obdařila zvědavostí, barvitou představivostí, díky níž dokážou s nadšením napodobovat - instinkt je přitahuje k pohybovým aktivitám, které jsou nejpřirozenější. Jógové dynamické provádění poloh podporují zdravý tělesný vývoj a vyrovnávají nepříznivé účinky nadměrného sezení a zároveň ovlivňují správné držení těla. Pokud Vaše děti již vykonávají jinou sportovní aktivitu, je jóga ideální kompenzací pro namáhané svaly.



## **Hlavním rozdílem mezi jógou a ostatními sportovními disciplínami...**

je, že cvičení jógy se provádí zvolna, plynule bez švihů a že pohyb je pod vědomou kontrolou. Jóga je nesoutěživá a cílem rozhodně není naučit se co nejvíce cviků co nejdříve. Dětská jóga je určitá forma hravě pojatého pohybového cvičení s prvky jógy. Provádějí se i dechové techniky a děti se učí relaxaci. To vše prostřednictvím nejrůznějších her a říkanek. U starších dětí jsou jógové polohy zaměřeny na smysl pro rovnováhu a na záklonové a předklonové cviky, které prospívají rozvíjející se tělesné i duševní stavbě dětí.

**Posláním je cvičit tak, aby to dítěti prospívalo po stránce tělesné i duševní.**

Chcete-li se přihlásit kontaktujte: Jana Tomáš, E-mail: [jana77tomas@gmail.com](mailto:jana77tomas@gmail.com), máte-li nějaké otázky volejte: Tel.: 739 697 668