

Jóga pro děti

V dětského věku se rozvíjí motorika. Je to též velmi zásadní časový úsek ve vývoji páteře dítěte a s tím související i návyk správného držení těla. Mladší děti mají rády všestranný pohyb, pohyb je pro ně radost. Starší děti naopak tráví více času v lavicích a u počítačů a mnohdy se i s věkem radost z pohybu pomalu vytrácí.

Jóga vychází z vnitřních potřeb dítěte, pomáhá mu odstraňovat problémy a komplexy a umožňuje mu rozvíjet se přirozeným a nenásilným způsobem.

Cvičením jógy děti například získávají

- pevnější a zdravější tělo
- osvojení správného držení těla
- lepší koordinaci a rovnováhu, ladnější pohyby
- kvalitní spánek
- umění relaxovat
- lepší soustředění
- snadnější zvládnutí stresových situací
- rozvoj fantazie
- radost, pozitivní naladění, sebevědomí
- základ pro celoživotní duševní pohodu a zdraví

V našich lekcích jógy pro děti **3- 6 let** se budeme zaměřovat na pohyb celého těla hravou formou, budeme napodobovat zvířata, stromy a věci kolem nás a tímto rozvíjet v dětech kladný vztah k pohybu a ke svému tělu.

V lekcích jógy pro starší děti **6 – 12 let** se budeme zaměřovat na správné držení těla a práci s hrudníkem, budeme protahovat a relaxovat. Pro zpestření budeme zařazovat volné a zábavné hry a aktivity, aby děti měly možnost více prožít samy sebe a radost z pohybu.

V případě zájmu studentů je možné vést lekce jógy částečně v anglickém jazyce.

Chystáme v budoucnosti i jógu pro věkovou kategorii **Starší žáci ZŠ a středoškoláci**. Tito mají navíc mnohdy hodně stresu ve škole a potřebují kromě pohybu také relaxaci těla, uvolnění mysli a možnost vyjádřit své pocity. Naše lekce jógy budou zaměřené právě tímto způsobem.

V našich lekcích jógy pro děti budeme využívat různých pomůcek – pásků, destiček, cihel, židlí, polštářů atd. Budeme též poslouchat hudbu a písničky, namluvené příběhy a meditace.

Rozvrh lekcí najdete [zde](#).