

# HRAVÁ DĚTSKÁ JÓGA



Na hodinách se budeme protahovat, hravě se učit jógové pozice, učit se správně dýchat a rozumět lépe svému tělu.

Jóga učí děti rovnováze, správnému držení těla, koordinaci, posiluje soustředění a paměť, učí práci ve skupině v nesoutěživém prostředí a přináší celkové zklidnění.

**ČTVRTEK (začínáme 23.9.2021)**

14.00 - 14.45 1. a 2. třída

15.00 - 15.45 starší děti

**ve cvičebně v ZŠ Rudná**

**Cena za pololetí: 14 lekcí/1.680,- Kč**

**Informace a přihlášky**

**[Alice.Fischerova@seznam.cz](mailto:Alice.Fischerova@seznam.cz), 734 442 777**