

# **HRAVÁ DĚTSKÁ JÓGA**

## **v ZŠ Rudná**

Na hodinách jógy se budeme protahovat, hravě se učit jógové pozice, hrát jógové hry, 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 ve cvičebně ZŠ Rudná**

14.00 – 14.45 1. a 2. třída

15.00 – 15.45 starší děti

Kroužek vede Alice Fischerová, certifikovaná lektorka jógy  
2. stupně na FTVS.

**Cena** za pololetí/14 lekcí je 1720,- Kč

**Informace a přihlášky** [alice.fischerova@seznam.cz](mailto:alice.fischerova@seznam.cz), 734 442 777

**Zahajujeme ve čtvrtek 22.9.2022**