



Gyermek jóga

ovisoknak és kisiskolásoknak

A gyermekjóga egy nagyszerű alkalom a játékra, a lelki feltöltődésre, a mozgásfejlesztésre, a természet megismerésére és óvására. A legtöbb jógapóz (ászana) a természetből ered, állatokat, növényeket, természeti jelenségeket másol le.

Lehetőséget nyújt:

- a helyes légzés gyakorlására
- a lazítás, relaxálás elsajátítására
- az érzelmi intelligencia fejlesztésére
- az egyensúlyérzék fejlesztésére
- a koncentráció, és a figyelem fejlesztésére
- versenyhelyzetek nélküli önbizalom-, és önértékelés növelésére.

A gyermek gyakorlatok mindenkit elvarázsolnak: a szöcskeugrás, pingvinjárás, palacsinta, gombóc, macska, tigris, tevetartás, nyílóvirág, hernyótartás és repülőzés közben megváltozik a világ. És a gyakorlatokból mindig csak annyit kell megcsinálniuk, amennyi jól esik nekik, nincs kényszer! Ez alapszabály!

Ebben a korosztályban a fő hangsúly a testtartásjavításon (gerinc- és lúdtalp prevenció), a figyelem fejlesztésén, és a feszültségoldáson van. A mozgásfejlesztés hatékony eszközei ebben a korban a dinamikus elemek, a páros- és a csoportos gyakorlatok.

A foglalkozásokat két korcsoportra bontva tartjuk, külön ovisoknak és külön a kisiskolásoknak. Mindkét foglalkozás hétfőnként van, az ovisok 15:45-kor kezdenek, a sulisok 16:45-kor indulnak.

