

Ágoston Helga

Dietetikus

Gyermekjóga oktató



Ágoston Helga vagyok, 3 kisgyermek anyukája. 1999-ben dietetikusként végeztem, 2015-ben pedig elvégeztem a Csiki Mariann által vezetett gyermekjóga oktatói képzést.

Gyermekjóga oktatóként, és szülőként hiszem és vallom, hogy a gyermekkorban elkezdett rendszeres mozgás nagymértékben befolyásolja a gyerekek testi és szellemi fejlődését. A gyermekjóga mindezek mellett segít a stresszhelyzetek kezelésében, a feszültségoldásban, a lelki egyensúly elérésében, ami a gyermekek életében épp olyan fontos, mint a felnőttekben.

Több korcsoporttal foglalkozom, a Maitra Stúdióban a 6-12 éves gyermekek foglalkozásait vezetem. 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.

Szeretettel várom iskoláskorú gyermekedet a Jóga Meseországában!



Érdeklődés, bejelentkezés a csoportfoglalkozásokra: (30)234-4111; info@maitrastudio.hu