

JÓGA NEJEN PRO DĚTI

Kdy: 17. června 2020

Kde: MěÚ Rožnov p.R. - obřadní místnost v přízemí

Čas: 1. běh - od 8 do 12 hod.

2. běh - od 13 do 17 hod.

- jednoduché jógové ásany a jejich modifikace pro různé věkové kategorie
- pojmenování ásan názvy zvířat s názornými příklady pro děti z běžného života
- nácvik správného dýchání s využitím pozic
- využití říkanek, příběhů pro nácvik krátkých jógových sestav pro děti předškolního a školního věku

.... a mnohem více !

***Prakticky zaměřený seminář,
sportovní oblečení a karimatky s sebou !***

Na seminář je nutné se přihlásit prostřednictvím www.maproznovsko.cz.

Kontaktní osoba: Bc. Petra Šatánková - T: 777 793 716; E: petra.satankova@maproznovsko.cz