

# SEMINÁR - CVIČENIE JOGY S DEŤMI

určený pre všetkých,  
ktorí sa zaujímajú o cvičenie jogy s deťmi  
a chcú podporiť ich fyzický aj psychický vývoj  
dynamickou a zábavnou pohybovou formou:  
rodičov, učiteľov MŠ a ZŠ, cvičiteľov ...

## KEDY:

1. a  
2.11.2012



## PROGRAM:

- teória a prax jogy,
- špecifická cvičenia jogy s deťmi
- ukážkové hodiny pre rôzne vekové kategórie
- rozbor vybraných jogových pozícií vhodných pre deti
- ako deti motivovať k cvičeniu, jogové hry
- dychové cvičenia, relaxácia atď.

## KDE: FAMILKA

relaxačná časť predajne BAoba  
Janka Kráľa 4, BB  
PROXIMA II, 1. poschodie

## TRVANIE SEMINÁRA:

9:00 – 17:00 s prestávkou na obed

Jogové cvičenia a hry priaznivo ovplyvňujú celkový zdravotný stav  
a sú účinnou terapiou aj pre hyperaktívne deti.

## CENA:

60€/os jednodňový kurz  
110€/os dvojdňový kurz

## ĎALŠIE INFORMÁCIE:

- predchádzajúce skúsenosti s jogou nie sú potrebné
- podložky na cvičenie sú zabezpečené
- poskytneme aj pitný režim a malé občerstvenie
- prineste si písacie potreby, pohodlné oblečenie a dobrú náladu
- po skončení seminára dostanete osvedčenie o absolvovaní

**Počet účastníkov:** minimum 12; maximum: 18

!!!V závislosti od počtu prihlásených si usporiadateľ vyhradzuje právo  
zmeny termínu a času konania seminára!!!

Prispôbenie termínu prihlásenej skupine je po dohode možné.

**Odborný garant kurzu:** Česká asociace dětské jógy, o.p.s.; Lektorka: Hanka Luhanová

**Bližšie informácie nájdete na [www.familka.sk](http://www.familka.sk)  
volajte na 0948 761 607 alebo píšete na [familka@familka.sk](mailto:familka@familka.sk)**