

kroužek pro žáky 1. stupně

**RELAXAČNÍ
CVIČENÍ
S JÓGOU**



**Každou středu
od 16.00 do 17.00 hod.**

Cena za pololetí

700 Kč



Úvod každé hodiny bude zaměřen na zpívání mantry "Om" a na dechová cvičení. V další části budeme cvičit vybrané cviky (ásany), budeme si vysvětlovat jejich účinek a význam. Závěr věnujeme relaxaci a uvolnění celého těla, popřípadě diskuzi. Vybraná cvičení a sestavy vycházejí ze systému "jóga v denním životě" a cviků ze zdravotní tělesné výchovy.

Při hodinách zlepšíme svou flexibilitu, posílíme tělo, získáme lepší rovnováhu. Naučíme se základní pozice, do kterých se dostaneme na základě příběhů inspirovaných přírodou a zvířaty.