

kroužek pro žáky 1. stupně

**RELAXAČNÍ
CVIČENÍ
S JÓGOU**



**Každou středu
od 16.00 do 17.00 h**

Cena za pololetí

1200 Kč

Vedoucí kroužku
Mgr. Alla Konaševská
+420 778 831 433, allakonasevska2@gmail.com



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.**