(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));

- $('#buttonOne').jFav();

Detský krúžok - Detská joga

« späť na krúžky pre deti



Čo je jóga

Vo všeobecnosti môžeme napísať že ide o cvičenie. Toto cvičenie v sebe skrýva oveľa viac. Cvičenie jogy nás prirodzenou a hlavne **zdravou cestou privedie k pohybu** a **relaxu**. Cvičenie jogy v každom veku zlepšuje všetky stránky života:

- citovú
- duchovnú

- myšlienkovú
- a telesnú

Joga je nielen cvičenie, ale je to výzva a určite dobrá investícia pre ďalší vývoj detí po stránke fyzickej a psychickej.

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Cvičenie jógy pôsobí na:

- správne dýchanie, ktoré nesmierne dôležité pre život
- správne držanie tela a koordináciu pohybov
- koncentráciu mysle
- vnútornú disciplínu osobnosti
- trávenie, imunitu a nervový systém

Jóga je:

- terapiou pre hyperaktívne, autistické, mentálne postihnuté det
- liekom na bolesti chrbtice, ploché nohy, stres, alergie ...
- receptom na dobré študijné výsledky, dobrú empatiu, rozvoj tvorivosti...

Ako

Jóga pre deti je príjemným pohybom, ktoré deťom prináša rozptýlenie a hru. Detská jóga pozostáva z rôznych póz (asán), ktoré sú prepojené s príbehom. Môžeme povedať, že cvičenie detskej jógy je šité na mieru a realizovaná hravou formou cvičení s ohľadom na vek dieťaťa. Cvičiace deti neustále motivujeme iným druhom pohybu.

Napríklad: trojročné deti sa nedokážu sústrediť na žiadny cvik dlhodobo. Ich nestálu pozornosť zaujmeme krátkymi a nenáročnými zostavami. Deti sa ale pri každom cvičení učia správne dýchať a koncentrovať. Cvičenia detskej jógy preto u nás vedú certifikovaní lektori.

Stretávať sa budeme **1x týždenne**. 1 kurz obsahuje **8 stretnutí.**

Termíny: napíšte pls na kurzy@unicare.sk

Kurzy otvoríme v týchto vekových skupinách detí:

- od 4 mesiacov do 12 mesiacov (v tejto skupine je povinná účasť aj rodiča - v prípade Vašej zaneprázdnenosti máme » **riešenie**)
- od 1 roka do 2 rokov (v tejto skupine je povinná účasť aj rodiča - v prípade Vašej zaneprázdnenosti máme » **riešenie**)
- od 2 rokov do 4 rokov



- od 4 rokov do 6 rokov

V každom kurze je maximálny počet **8 detí** .

záväzná prihláška

- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 

```
$(function() {     $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000     }); });
```

HORE ^