

Cvičíme jógu ve školce

Proč cvičit jógu s dětmi?

Cvičení jógy dětem přináší radost, pohyb a sebevědomí. Jóga dětem pomáhá lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Jóga učí harmonii. Živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Naučí děti odpočívat, rozvíjet jejich fantazii a pomáhá jim čelit stresovým situacím.

