

# Kids Yoga in Nature



**Pro děti:** 3 - 12 let

**Lektor:** Hana Brod'áni

**Místo konání:** Sokolov, Škola Mánesova a přilehlé okolí

- Letní příměstský tábor v angličtině
- Aktivní konverzace v anglickém jazyce po celou dobu trvání tábora
  - Profesionální lektori anglického jazyka
    - Cvičení jógy
  - Odpočinek, relaxace, objevování harmonie
    - Rozvoj fantazie
    - Zpívání, hry
  - Posilování sebedůvěry a vnitřní motivace

Čeká nás cvičení jógy, které nám přinese nejen radost, pohyb a sebevědomí, ale také nám pomůže lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí. Jóga probíhá v nesoutěživém prostředí, kde se děti učí harmonii. Živé děti se jógou zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Naučí děti odpočívat, rozvíjí jejich fantazii a pomáhá jim čelit stresovým situacím. Dětská jóga se velmi liší od lekcí pro dospělé. Děti potřebují pohyb, tudíž i při cvičení jógy jim umožňujeme běhat, skákat, skotačit, hrát si na zvířátka... Zpívá se, říkají se básničky... Cvičení je dynamické, bez výdrží a přizpůsobené věku a schopnostem dětí...

**Cena:** 2 900,--Kč (sourozenecká sleva 100,--Kč)

**Cena pro žáky Školy Mánesova:** 2 590,--Kč (sourozenecká sleva 100,--Kč)

**V ceně materiál, pitný režim, oběd, pojištění.**

**Vybavení každého dítěte:** dopolední a odpolední svačina, vhodné oblečení a obutí na ven i dovnitř, nepromokavou bundu, přezůvky, láhev na pití, batůžek, kapesníky, léky na alergii, podle počasí opalovací krém.