

JOGA ZA OTROKE

ZAKAJ JOGA ZA OTROKE?

Telesno gibanje je za otroke naravno in nujno za zdrav razvoj. Poleg vsakdanjega gibanja na prostem lahko otroku ponudimo tudi kvalitetno, zdravo in zabavno gibanje v prostoru - ena od priljubljenih oblik je starodavna indijska veščina joga. S pomočjo joge otroci spoznavajo svoje telo, njegovo delovanje in se ga naučijo spoštovati. Poleg tega se začnejo zavedati tudi drugih procesov v telesu - dihanja, bitja srca, hkrati pa zaznavajo svoja čustva in občutke, ki spremljajo vadbo joge.

KAKŠNA JE VADBA JOGE ZA OTROKE?

Joga za otroke temelji na posebnem metodičnem pristopu: otroka za vadbo motiviramo z zgodbami, pesmimi in jih v svet gibanja in sproščanja popeljemo skozi igro ter domišljajske predstave. Vadba obsega telesne vaje (asane), lažje dihalne vaje, kratko sproščanje in sprostivne igre. Poleg spoznavanja samega sebe, gibanja, okolja, narave in letnih časov ter jezika, se otrok ob koncu jogijskih vaj lahko tudi umetniško izraža (slikanje, lepljenke, mozaiki iz semen, ustvarjanje iz odpadne embalaže, izdelovanje svečk ...).

KJE? V prijetnih in lepo urejenih prostorih našega Joga centra v Savljah, Selanova 16 (blizu končne postaje avtobusa št. 14, zemljevid najdete na naši spletni strani).

KDAJ? Ob četrtnih od 17.00 - 17.45.

KDO? Dve skupini otrok sočasno, a v ločenih prostorih. Prva starostna skupina so otroci od 4-6 let in druga od 7-9 let. Skupini, v katerih bo do 10 otrok, vodijo izkušene inštruktorice Joge v vsakdanjem življenju Irena Cerar, Petya Žnidaršič in Andreja Mrak. Irena Cerar je poleg tega, da je dolgoletna inštruktorica JVVŽ tudi pravljíčarka in avtorica družinskih izletniških vodnikov Pravljične poti.

CENA? 75 evrov za eno polletje vadbe.

PRIČETEK IN VPIS Prva vadba bo 18. 2. 2010, vpis poteka v predverju Joga centra pred vadbo. Vpis traja do konca februarja oziroma do zapolnitve skupine.

KAJ PA STARŠI? Na začetku vadbe ste lahko z vašim otrokom v dvorani (predvsem velja za mlajše). Ko se bomo spoznali in privadili, pa bodo otroci lahko sodelovali samostojno, medtem ko jih boste spremljali z galerije ali počakali v predverju, kjer boste lahko poklepetali ali polistali po literaturi o jogi.

Veselimo se srečanja z vami in z vašim otrokom!

Društvo Joga v vsakdanjem življenju Ljubljana

www.joga-ljubljana.org

