

Hraní s jógou

Charakteristika kurzu: Vydáme se na dobrodružství s jógou, budeme cestovat do různých koutů světa, vyzkoušíme si, jaké to je být kobrou či horou nebo pyramidou. Zacvičíme si ve dvojicích a vše protkáme hraním, příběhy a občas kreslením. Jóga vede každého z nás k větší pozornosti k sobě samému. Akčnějším dětem může pomoci se zklidnit a koncentrovat, tišším dětem naopak může pomoci překonat stydlivost, rozvíjí kreativitu a důvěru k sobě samému i světu okolo.

Praktické informace:

kurz bude probíhat každý čtvrtek od **15:15 – 16:00** v budově zdíbské školy

začátek kurzu čtvrtek **17.9. 2020 – 21.1. 2021** (28.1. 2021 - náhrady)

kurz se nekoná v době podzimních prázdnin (29.10.) a v době vánočních prázdnin, první hodina v novém roce se bude konat 7.1. 2021

cena kurzu: **1440 Kč (16 lekcí)**, kurz se otevře v případě zájmu minimálně 6 dětí (max. kapacita je 10 dětí)

kurz je určen všem dětem bez závažnějších zdravotních omezení

O mně: Jmenuji se Anna Krajčová a je mi dvacet osm let. Vystudovala jsem Akademii výtvarných umění a kromě kreslení se věnuji práci s dětmi a józe. Kreativita prosakuje do všech oblastí mého života a zájmů. Józe se věnuji asi sedm let a poslední čtyři roky učím jak děti tak dospělé.

V případě zájmu či jakýchkoli dotazů mne můžete kontaktovat přes email: kali.krajcova@seznam.cz

či přes telefon: 721295198

MgA. Anna Krajčová

