



# Jóga pro děti

seminář pro rodiče, lektory jógy a pedagogy

**sobota 19.5.2018 od 9 do 14h (Pardubice)**

cena: 790Kč

Seminář je určen rodičům, pedagogům a lektorům jógy, kteří chtějí poznat specifika a přístupy při výchově a práci s dětmi předškolního i mladšího školního věku. Jak praxi jógy začlenit, rozvíjet a prohlubovat v běžných aktivitách a denních činnostech dětí v domácím prostředí, ve školských zařízeních či volnočasových aktivitách. Zájemci se zábavnou formou seznámí s jógovými pozicemi, vyzkouší relaxační techniky i dechová cvičení. Čekají je praktické ukázky, teoretické vstupy, barevné obrázkové výstupy, ponoří se do světa her, příběhů, barev a fantazie.

Děti mají rády vše, co přináší zábavu. Klaunské nosy, frkačky, šapitó, zvířátka, cestování, dovádění, překvapení, tvoření, hry na něco a jako... Ale k životu také patří vzdělávání a učení. Jak tuto proměnlivost a prolínání nabídnout citlivou formou dětem a ještě u toho cvičit jógu?

Děti jsou jako houby po dešti. Nasávají do sebe informace, které si hned potřebují vyzkoušet a zažít ve svých hrách. Jen jako houby nejsou tiché a statické. Právě naopak. Potřebují se vykřičet a vydovářet. Jak houby souvisejí s jógou? Proměnou, představivostí a fantazií. Děti rády hrají role a přitom se učí poznávat a vnímat své tělo... Děti se seznamují s realitou kolem sebe a porovnávají ji se zkušenostmi, které již mají. Jejich autority se proměňují, proměňují se i kamarádi, které potkávají na různých místech. A s tímto právě jóga umí dobře pracovat. Nabízí totiž rozmanitost.

Od statických ásan (pozic, které se cvičí) se dostává k příběhu, ve kterém je možné všechno. Komunikaci, taktiku, spolupráci v týmu ale i zdravé sebevědomí rozvíjejí hry. Dynamiku stírá zklidnění, v příběhu se dají najít silné a hluboké inspirace pro vlastní život. A to vše umocní práce s dechem v krátkých dechových cvičeních.

Jóga podporuje harmonický rozvoj osobnosti. Děti se cvičením jógy učí vnímat radost, pohyb a sebevědomí, učí se respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí.

## **Náplň semináře:**

Lekce jemné jógy, ásanová praxe, dechová cvičení  
Specifika předškolního a mladšího školního věku  
Struktura a skladba hodiny ve školní praxi  
Sestavy a říkanky pro domácí praxi  
Jógové chvílky v běžném denním programu  
Tvoření příběhu a motivace příběhem  
Praktické ukázky, práce s pomůckami  
Zásobník her, dechových cvičení, relaxačních technik

Studio jógy Duhové zvonky, Klášterní 54, Pardubice

Více informací a přihlášky: Iveta Komárová email: [iveta@duhovezvonky.cz](mailto:iveta@duhovezvonky.cz)