

Joga dla dzieci 5-7 lat

Zapraszamy na zajęcia jogi dla dzieci wieku 5-7 lat. Zajęcia poprowadzi Gosia Konarska.

Przebieg zajęć według metody Agnieszki Lasoty:

- energiczna rozgrzewka z podkładem muzycznym,
- odpoczynek, praca ze spokojnym oddechem,
- ćwiczenia z wykorzystaniem jogowych asan,
- zabawy z jogą, utrwalenie poznanych asan,
- ćwiczenia na koncentrację i uważność, rozmowa o emocjach
- relaksacja

Miejsce: Biblioteka Główna, al. Piłsudskiego 16.

Zapisy: 32 227 83 11.

Data: 9, 16, 23, 30 stycznia / 16:00.