

JOGA

Sodobni način življenja nas je prikoval v sedeče položaje in nas izpostavil stresu. Joga je lahko odličen način kako učenci krepijo dobro samopodobo ter čustveno in socialno pismenost. Joga združuje telo, um in duha, hkrati pa izhaja iz naravnih gibov, ki so otrokom zelo blizu.

Joga za otroke je prilagojena otrokovim interesom. Pomembno je, da se z vajami naučijo razvijati pozitiven odnos do sebe in sveta okoli njih. Pozitivno deluje na: motoriko, koordinacijo, moč, gibljivost, telesno držo, obvladovanje telesa, zavedanje, zbranost itd.

Z najmlajšimi se bomo podali v svet joge s pomočjo pravljic, zgodb ter iger. Spoznali bomo osnovne dihalne tehnike ter se preizkusili v jogi v paru. S starejšimi bomo spoznavali različne tehnike joge ter ozaveščali dinamiko: gib – dihanje.

