

„A jóga egy ajándék a gyermeknek”

GYEREKJÓGA

ÓVODÁSOKNAK ÉS KISISKOLÁSOKNAK

HELYSZIN: KOMLÓ KBSK PÁLYA

IDŐPONT: 2018.09.23. 10.00-10.30.

Gyere próbáld ki Te is az önfelelt, felszabadult, vidám játékos mozgást.

Miközben átéled a jóga jótékony hatásait:

- ✓ önbizalom, kreativitás növelése
- ✓ szorongások, félelmek leküzdése
- ✓ koordinációs képesség, állóképesség növelése
- ✓ idegrendszer és immunrendszer erősítése
- ✓ megtapasztalnak lazítani, befelé figyelni
- ✓ helyes testtartás rögzítése
- ✓ segít az érzelmek megélésében

Szeretettel várom érdeklődésedet az alábbi elérhetőségeken:

- ✓ Geresics Krisztina 06 20/367-4634
- ✓ gerkrisz@gmail.com

