



PRAVLJIČNA JOGA (2.-4. razred)

Joga združuje telo, um in duha, hkrati pa izhaja iz naravnih gibov, ki so otrokom zelo blizu.

Joga za otroke pozitivno deluje na: motoriko, koordinacijo, moč in gibljivost, zavedanje, obvladovanje telesa itd.

S pomočjo pravljic, zgodb ter številnih junakov se bomo podali v svet joge.

Spoznali bomo osnovne dihalne tehnike ter se preizkusili v jogi v paru.

