Začátek lekcí plánuji na středu 18.09.2019. Děti si mohou na první lekci jógu přijít vyzkoušet a pak se rozhodnou, jestli budou chodit pravidelně. Cena celého půlročního předplatného činí 1360,- Kč. Cena zkušební lekce 70,- Kč.

Níže posílám text o józe pro děti, pokud budete chtít použít na webu např.:

**J**óga je pro radost. .. A na hodinu jógy se děti, věřte nebo ne, těší.

Nesoutěžíme, každý cvičí podle svých možností a přesto jsou pokroky u každého z dětí brzy znát.

**J**ógu dětem předávám a Vaším prostřednictvím přináším i do Vaší školy, abychom společně dětem umožnili:  
- lepší soustředění, lepší ovládání svého těla  
- osvojení si správného držení těla  
- radost a zdravé sebevědomí  
- cvičením v kolektivu v "nesoutěživém" prostředí formovat své charakterové vlastnosti (učit se ohleduplnosti, přizpůsobení se kolektivu, atd.)  
- snadnější zvládání stresových situací, prohloubení rovnováhy  
- rozvoj představivosti a paměti  
- základ pro celoživotní duševní pohodu a zdraví  
- lepší a mnohdy i delší spánek, umění relaxovat  
- úctu k sobě, k přírodě, k Zemi

Certifikovaná cvičitelka jógy (MŠMT) Mirka Bauzová – tel. 724 028 679.

*Mirka Bauzová*