

Kinderyoga



Tijdens de kinderyoga lessen besteden we aandacht aan:

- **bewegen en balansoefeningen**
- **ademhaling- en ontspanningsoefeningen**
- **mindfulness oefeningen**

Ga je mee op yoga-avontuur?

Elke les heeft een thema. Bijvoorbeeld zomer, herfst, strand, jungle of water. Binnen dat thema doen we allemaal leuke yoga-oefeningen. De uitdaging is om je balans te houden, sterk en krachtig te blijven staan, lenigheid te oefenen en vooral lekker te bewegen!

Ook doen we ademhalingsoefeningen en oefeningen voor de zintuigen (mindfulness); wat hoor je, zie je en voel je?

Aan het einde van de les gaan we relaxen: luisteren naar een verhaal of creatief bezig zijn.

Kinderyoga geeft rust, balans, zelfvertrouwen en het stimuleert de fantasie en creativiteit. Kinderyoga is een combinatie van bewegen, yoga en ontspanning, waarbij plezier voorop staat. Er is sprake van samenwerking, het gaat dus *niet* om presteren.

Spelenderwijs wordt je kind zich bewuster van zijn of haar lichaam, ademhaling, zintuigen, eigen gevoel en kracht en leert hij of zij zich bewust aan- en ontspannen. Hoe wordt je actief en hoe voel je je weer ontspannen?

En het is vooral heel erg leuk !!! Een fijn beweeg- en relaxmoment in de week voor ieder kind. Kom je ook?

Docent: Shirley van den Ing

Locatie: Kaskade (de kuil/ aula), schoolplein 1,3-5 te Roelofarendsveen

Lesgroep: 4 t/m 7 jaar en 8 t/m 11 jaar.

Lessen: Op dinsdagmiddag, check de website voor de lestijden, data en prijzen (lessenkaart voor 5 of 10 lessen).

Neem mee: Handdoek, flesje water met je naam erop en doe makkelijk zittende (sport)kleding aan.

Proefles = Gratis (meld je wel van tevoren aan om een plekje te reserveren).

Voor meer informatie en aanmelden via e-mail of app:

T. 06-23201348

E. kinderyogazonenmaan@gmail.com

F. facebook.com/kinderyogazonenmaan.nl

W. www.kinderyogazonenmaan.nl