

## Joga dla dzieci 5-7 lat

Zapraszamy na zajęcia jogi dla dzieci wieku 5-7 lat. Zajęcia poprowadzi Gosia Konarska.

---

Przebieg zajęć według metody Agnieszki Lasoty:

- energiczna rozgrzewka z podkładem muzycznym,
- odpoczynek, praca ze spokojnym oddechem,
- ćwiczenia z wykorzystaniem jogowych asan,
- zabawy z jogą, utrwalenie poznanych asan,
- ćwiczenia na koncentrację i uważność, rozmowa o emocjach
- relaksacja

Dla dzieci w wieku 5-7

Miejsce: Biblioteka Główna, al. Piłsudskiego 16

Zapisy - 32 227 83 11

Data: 12.09 i 26.09 / 16:00