

Holistische Kinderyoga



stretch, play, be happy!

We leren :

*** brullen als een leeuw * zoemen als een bij * groeien als een zaadje * waaien als een boom * fladderen als een vlinder * springen als een kikker * groeten aan de zon en de maan ***

Holistische kinderyoga is zo bijzonder omdat jouw kind op een speelse manier wordt gestimuleerd op fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal en spiritueel vlak. In alle lessen doen we lichaamshoudingen (asana's). Maar er is meer!

We dansen, zingen, tekenen, mediteren, doen ademhalingsoefeningen, hartfocusoefeningen, onderlinge kindermassage, weeremotie-oefeningen, zintuigenspelletjes, affirmaties, visualisaties, stiltespelletjes en we gaan lekker ontspannen.

Na een aantal lessen kun je bij jouw kind verbetering gaan zien in:

- ❖ Het zelfvertrouwen en zelfbewustzijn
- ❖ Het lichaamsbewustzijn, lichaamshouding en motoriek
- ❖ Het gevoel voor evenwicht en lenigheid
- ❖ Het aandacht- en concentratievermogen
- ❖ Het samenwerken met andere kinderen
- ❖ Het voelen en uiten van emoties
- ❖ Het kunnen ontspannen

- Voor wie:** kinderen van 5 – 8 jaar (overige leeftijden in overleg).
- Wanneer:** va 30 sept. 2011 op vrijdagen van 15.45u tot 16.45u (niet in schoolvakanties).
- Waar:** Basisschool De Boomgaard – Hoofdgebouw (blauwe poort).
Wegendoornpage 1, 4814 TZ Breda (Westerpark)
- Kosten:** 5 lessen voor € 30 per strippenkaart¹. Een strippenkaart koop je vooraf en de gebruikte les wordt afgestempeld. Wanneer je niet komt, hoef je dus niet te betalen. De strippenkaart is 8 lesweken geldig.
- Meenemen:** (yoga)matje, vest/trui, pakje drinken, leskaart

Wil je meer informatie of aanmelden, bel of mail:
Gabriella D'Agata. T: 06 18 63 25 58 / gabriella@yoga-inn.nl