

Hrou ke správnému držení těla a relaxaci

Příměstský tábor



8. - 12.7.2024

(07:30 - 16:30)

Kde: **YOGAWAY** a okolí

Pro: děti **6-12 let**

Lektorky:

Martina Tomášková

Štěpánka Vágnerová

Cena: **3700 Kč**

(sourozenec **3500 Kč**)



Tento příměstský tábor je zaměřen na zdravý pohyb, správné držení těla, tvoření, různorodé hry a relaxační techniky. Děti se mohou těšit na hravé pohybové aktivity, malování, dovádění, odpočinek a muzikoterapii (zvonkohry Koshi, tibetské mísy, různé druhy bubnů). Má vaše dítě vadné držení těla (ploché nožky, vbočené palce, skoliózu, lordózu, kyfózu)? Na táboře se naučí, jak v běžném životě i při sportu zapojovat své tělo tak, aby bylo funkční. Je vaše dítě přetížené školou, domácí situací či tlakem společnosti? Jednoduché relaxace jej naučí, jak se snadno zkoncentrovat, odpočinout si a prožít radost z přítomného okamžiku.

Martina Tomášková - je maminkou 3 dětí. Má zkušenosti s vedením dětského kolektivu. Pracuje jako asistentka pedagoga na prvním stupni základní školy, je lektorkou jógy a jógové terapie pro dospělé a vede lekce dětské jógy.

Štěpánka Vágnerová - je maminkou 2 dětí. Před 10ti lety založila studio YOGAWAY, ve kterém předává moudro jógové terapie pro správné držení těla dětem i dospělým. Již 5 let pomáhá dětem z TJ Kraso Beroun se suchou přípravou, kompenzací a rehabilitací.

Registrace na mailu tomaskova.m@centrum.cz do **30.4.2024**.

Detailní informace a dokumenty ke stažení na www.yogaway.cz/tabor.html

