

Naschoolse Activiteit

KINDERYOGA

Bij kinderyoga studio Kleine Indiaan kunnen kinderen vanaf 6 jaar wekelijks yogalessen volgen. De lessen voor jongere kinderen hebben een speels karakter.

Wat is Yoga?

Yoga is al heel oud en komt uit India. Daar ontdekten ze dat bepaalde bewegingen je gezonder en fitter maken en dat je je er prettig bij voelt wanneer je ze regelmatig doet.

Kinderen en Yoga

In de kinderyoga les 'spelen' we met deze yoga houdingen uit India. We gaan elke les op avontuur aan de hand van een thema in verhaalvorm. Zo kunnen we een reis door de ruimte maken, we gaan naar het strand of naar de dierentuin. Veel yogahoudingen zijn vernoemd naar dieren en kinderen maken zo spelenderwijs kennis met yoga. Terugkerende onderdelen zijn: yogahoudingen, dans, ademhaling, spel, zingen, ontspanning, meditatie, visualisatie, tekenen en massage.



Kinderyoga bevordert: een goede lichaamshouding, motorische vaardigheden, een goede weerstand, een goede werking van spieren, organen, klieren en bloedsomloop.

Al spelend krijgen kinderen steeds meer lichaamsbesef, zelfvertrouwen en leren ze hoe te ontspannen en in hun kracht te staan!

WAAR : De Zonnewijzer, OntdekTalent lokawal (Atlas)

WANNEER : 6x op woensdagmiddag;
5-2, 12-2, 26-2, 4-3, 11-3, 18-3

VOOR WIE : kinderen van 6 tot 9 jaar

TIJD : 14:15 – 15.15 uur

KOSTEN : € 50
(gaat door bij voldoende aanmeldingen)

OPGEVEN : Kijk dan voor meer informatie op de site:
www.kinderyoga-kleine-indiaan.nl
of mail naar KIY@kinderyoga-kleine-indiaan.nl