



YOGA

Voor kleuters en kinderen

Elke woensdag vanaf 22 september 2021

Groep 1: 14u-14u45 vanaf 2^{de} kleuter tot 2^{de} leerjaar

Groep 2: 15u-16u vanaf 1^{ste} leerjaar tot 6^{de} leerjaar

Place to be: de praktijk Schepdaal, Kouterstraat 92, 1703 Schepdaal

Info en inschrijving: www.depraktijkschepdaal.be

Heeft je kind soms ook eens nood aan ontspanning, massage en beweging zonder competitiedruk? Is het soms ook te druk in hun hoofdje? Laat hen dan op een speelse manier in contact komen met yoga. Zin om te slingeren als een aap in de jungle, in de golven te duiken tussen de dolfijnen, regenbogen te ontdekken op de rug van een eenhoorn? In tegenstelling tot yoga bij volwassenen betekent yoga voor kinderen absoluut niet dat we stilzitten! We springen, zingen, dansen, lachen, knutselen ... Beweging en inspanning wisselen we voortdurend af met rust en ontspanning zoals massage, relaxatie op muziek en tekenen. Op een speels manier gaan we samen bewegen, ontdekken en ontspannen, waarbij de nadruk vooral ligt op genieten en gewoon helemaal jezelf mogen zijn.

Voordelen van kinderyoga:

- stimuleert de fantasie en de creativiteit
- geeft meer zelfvertrouwen, helpt groeien in kracht
- bevordert de concentratie, leert focussen
- helpt om in balans te komen
- draagt bij om teveel aan prikkels te verwerken
- bevordert de samenwerking tussen de linker-en de rechterhersenhelft
- verbetert de motoriek en het evenwicht