

WANTED Dance Studio

JÓGA PRO DĚTI

PONDĚLÍ 15.00-16.00

Lekce jógy jsou vedeny tak, aby byly zábavné a nezávislé na soutěživosti, čímž podporují zdravé sebevědomí a učí děti důležitým životním dovednostem.

Benefity jógy pro děti:

- **Uvolnění a soustředění:** Děti se naučí techniky dýchání a relaxace, které jim pomohou zvládat stres a zklidnit mysl.
- **Zlepšení paměti a koncentrace:** Jógová pozice a cvičení posilují myšlenkové procesy a podporují soustředění.
- **Rozvoj kreativity a fantazie:** Jóga otevírá svět fantazie a umožňuje dětem prozkoumávat různé role a příběhy.
- **Získání síly a flexibility:** Jógové pozice jemně protahují a posilují svaly, čímž zlepšují celkovou kondici a koordinaci.
- **Najít vyrovnanost:** Jóga pomáhá vyrovnávat energii a zklidňuje živé děti, zatímco nenásilně povzbuzuje ty méně aktivní.

Dopřejte svým dětem radost, klid a zdraví s jógou!



**DEN OTEVŘENÝCH
DVEŘÍ A ZÁPIS DĚTÍ
NA KROUŽKY:
PO 1.9.2026
13.00 - 16.30 h**

Dance Studio Wanted
Tepelská 137
Mariánské Lázně
www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz

**Bližší info ke kroužku:
Marcela Dibd'áková
Jóga Mariánky
TEL: 774135184**