



**CAFÉ**  
PILATES

# JÓGA PRO DĚTI S KATKOU

*od ledna 2023*



**4 AŽ 7 LET** pondělí 15 až 16 hodin  
**7 AŽ 10 LET** pondělí 16 až 17 hodin

Na lekcích se děti prostřednictvím her a příběhů učí jógové pozice a hravé přechody mezi nimi, získávají zdravé pohybové návyky a poznávají limity i možnosti svého těla. Během cvičení se proměňují v rozličná zvířátka, pohádkové bytosti, dopravní prostředky nebo kuchyňské ingredience. Část každé lekce se věnuje hravému dechovému cvičení a vedené relaxaci. Děti tak mohou napodobovat draky chrlící oheň, bzučícího čmeláka nebo vítr pohánějící plachetnice. Závěrečná relaxace bývá tvořivá a u dětí rozvíjí kreativitu i trpělivost. Vznikají například mandaly z nějrůznějších materiálů nebo nohama nakreslená umělecká díla.

**Začínáme 16.1.2023 a končíme 12.6.2023 (kurz neprobíhá o prázdninách a svátcích), celkem 18 lekcí.**

**Cena kurzu 2 700 Kč (150 Kč za lekci)**

**Nově se můžete na lekce hlásit také samostatně přes náš rezervační systém - cena za jednotlivou lekci 250 Kč.**

[WWW.CAFEPILATES.CZ](http://WWW.CAFEPILATES.CZ)

