



Ontdek! Yoga op BSO de Cruquius

Binnenkort starten wij weer met een Ontdek!workshop!

Wie, wat, waar?

Ontdek:	Kinder Yoga
Voor:	Kinderen uit groep 1 t/m 3
Door:	Linda Rol van Libelle Kinderyoga
Wanneer:	Dinsdag 10 november t/m 8 december
Tijdstip:	16.00 - 17.00 uur
Kosten:	50 euro voor 5 lessen
Waar:	Verzamelen op de BSO

Bij kinderyoga gaat het niet om de prestatie en het resultaat. Kinderen leren tijdens de les op een leuke ontspannende manier bewust te worden van zichzelf, hun eigen lichaam, hun emoties en hun omgeving.

De lessen worden naast de yogahoudingen extra leuk gemaakt met, concentratie-, adem-, zintuig- en ontspanningsspelletjes en creatieve opdrachten. Bij kinderyoga staat plezier voorop!

We doen oefeningen waar je energie van krijgt en oefeningen waar je rustig van wordt. In de les kun je helemaal zichzelf zijn en op het einde luister je naar een verhaal waarbij je je extra kunt ontspannen.

