

Základní škola Litvínovská 500,  
Praha 9 - Prosek

## nově otevírá kroužek pro žáky 3., 4. a 5. tříd

**RELAXAČNÍ  
CVIČENÍ  
S JÓGOU**



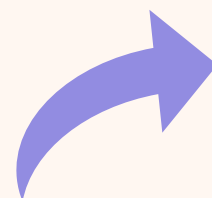
Den a hodina bude upřesněna podle  
časových možností žáků.

V případě zájmu uveďte jaký den vám  
vyhovuje.

**Mohu ve dnech:**

**Cena za čtvrt roku  
(říjen, listopad, prosinec) je 500 Kč**

Vedoucí kroužku  
Mgr. Alla Konaševská



**Úvod každé hodiny bude zaměřen na zpívání mantry "Om" a na dechová cvičení. V další části budeme cvičit vybrané cviky (ásany), budeme si vysvětlovat jejich účinek a význam. Závěr věnujeme relaxaci a uvolnění celého těla, popřípadě diskuzi. Vybraná cvičení a sestavy vycházejí ze systému "jóga v denním životě" a cviků ze zdravotní tělesné výchovy.**

**Při hodinách zlepšíme svou flexibilitu, posílíme tělo, získáme lepší rovnováhu. Naučíme se základní pozice, do kterých se dostaneme na základě příběhů inspirovaných přírodou a zvířaty.**