

Bewegingscentrum

Reset



KinderYoga

Ga mee op avontuur

Spring

als een Kikker

STAMP als een Olifant

Zo klein als een muis

Yoga komt uit India, het bestaat al heel lang.

Als je op yoga gaat doe je veel leuke oefeningen en bewegingen. Dit is goed voor je hele lichaam, je wordt sterk en soepel. Er is ook tijd voor spel, verhalen, ontspanning, massage en tekenen.

Als je yoga doet gaat het er nooit om wie het beste is. Wat je doet is goed, als je het zo goed doet als je kunt. Je doet gewoon je eigen best. Door yoga te doen worden je gedachten rustiger, je leert goede beslissingen te nemen en je te concentreren. Sommige houdingen maken je sterk van binnen andere helpen je als je boos bent of zenuwachtig en weer andere geven je meer energie. Zo kun je yoga iedere dag heel goed gebruiken.

De wijze yogis uit het oude India waren net als kinderen: ze waren in alles nieuwsgierig en keken goed om zich heen. Zo leerden ze over de sterren, de zon, de maan, de bergen, de wilde dieren en de kleinste insecten. Daar zijn alle yoga houdingen vandaan gekomen.

Aanbod

Yoga voor kinderen wordt in de volgende groepen aangeboden:

Kleuter Yoga 4 t/m 6 jaar

Kinder Yoga 7 t/m 10 jaar

Groeps grootte

Persoonlijke aandacht is enorm belangrijk vandaar dat met kleine groepjes van maximaal 8 kinderen wordt gewerkt.

Kleding

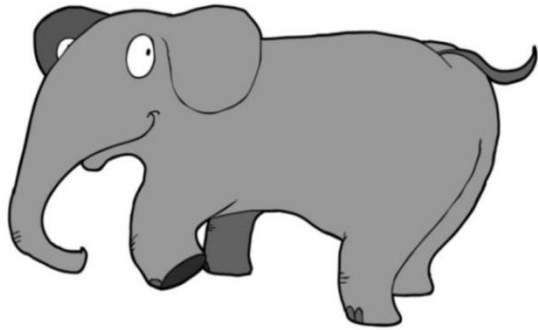
Yoga is het fijnst om te doen als je ruim zittende kleding aan hebt en neem vooral je blote voeten mee.

Kosten

Per maand	€ 28,50
Inschrijfgeld (eenmalig)	€ 15,00
Losse les	€ 7,50

In de schoolvakanties zijn er geen lessen.





De kinderyoga bevordert

- Een goede weerstand
- De motorische vaardigheden
- Een goede lichamelijke houding
- Het zelfbewustzijn
- Het concentratie vermogen
- Het zelfvertrouwen
- De emotionele groei

Wat leren kinderen

Kinderyoga ontwikkelt flexibiliteit, kracht, uithoudingsvermogen, evenwicht en coördinatie. Kinderyoga is gezond bewegen zonder competitie.

Het behoudt en bevordert de diepe natuurlijke ademhaling en versterkt de ademhalingsorganen. Tevens leren kinderen zich te concentreren.

Kinderyoga promoot zelf discipline, ontwikkelt innerlijke kracht en respect voor anderen en jezelf.

Luistervaardigheden, sociale vaardigheden en zelfvertrouwen worden vergroot. Yoga biedt ontspanning en rust op een manier die bij kinderen past.

Iedere les bestaat uit yoga houdingen en bewegingen (asana's), ademhalingsspelletjes of adembewustzijn (pranayama), concentratie en ontspanningsoefeningen. Alles gebeurt in een interactieve omgeving met behulp van spel, muziek en verhalen. Zo leren kinderen essentiële vaardigheden terwijl ze veel plezier hebben en zich volkomen op hun gemak voelen.



Workshops

Op aanvraag verzorgt Bewegingscentrum Reset ook workshops voor buitenschoolse opvang en scholen. Dit kan een mooie aanvulling zijn. Op scholen kan de kinderyoga dienen als vervanging van een gymles of als activiteit tijdens een projectweek. Wilt u hierover meer weten, neem dan contact met ons op.

Kinderyoga docent

Joyce Adema is een gediplomeerde kinderyoga docent, die haar opleiding heeft gevolgd bij Jip en Jan in Almere van Helen Purperhart.

Locatie

De lessen worden gegeven bij Bewegingscentrum Reset.

Ze zijn te vinden op de elingsloane 17 in Bergum.

Wil je graag met ons mee op avontuur? Neem dan gerust contact met ons op via onderstaande gegevens

Contact

Bewegingscentrum Reset

Elingslaan 17

9251 MN BERGUM

Telefoon: 0511-482222

E-mail: info@bewegingscentrum-reset.nl

www.bewegingscentrum-reset.nl