



BARNYOGA



Lämpligt för barn i åldern 7-12 år

Kursstart: 2 september & 21 oktober 2020, 7 onsdagar (ej v 44)

Tid: 17:00-17:45

Investering: 895 kr

Lärare: Gabriella Eriksson

OBS!!!
Vi kommer ha en parallell klass som du som förälder kan gå på under tiden. Då kan du köpa 7 ggr kort för 1 225 kr

Precis som vi vuxna har barn behov av balans i livet för att må bra. I barnyogan får barnen genom lekfullhet och rörelseglädje varvat med andning, avslappning och mindfulness ta del av yogans positiva effekter på kropp och sinne.



Genom barnyogan hjälper vi barnen att lära känna sin kropp, sina känslor och tankar på ett lekfullt sätt, bl a med hjälp av yogasagor, närvaro- och kompisövningar.

Yogan hjälper barnen att hitta ett inre lugn, reglera sina känslor, känna en trygghet i sig själva, främja kreativitet och skaparlust. Man har även sett att både koncentration, fokus och inläring förbättras.

Till skillnad från många andra fritidsaktiviteter innefattar yogan inget tävlingsmoment utan fokuserar på känslan i kroppen.



Gabriella är certifierad yogalärare, utbildad barnyogalärare och jobbar som dagbarnvårdare, men det som kanske gett henne mest kunskap om både barn och livet i stort är att hon är mamma till två barn. Gabriella ser fram emot att hålla i lekfulla barnyogapass och vill visa barnen att yoga kan vara både skönt och lustfyllt samtidigt som det får dem att må bra.

Välkommen med din anmälan till info@yogaroom.se

