

# WANTED Dance Studio

# WANTED

## JÓGA PRO DĚTI

Novinka!!!

Lekce jógy jsou vedeny tak, aby byly zábavné a nezávislé na soutěživosti, čímž podporují zdravé sebevědomí a učí děti důležitým životním dovednostem.

Benefity jógy pro děti:

- Uvolnění a soustředění: Děti se naučí techniky dýchání a relaxace, které jim pomohou zvládat stres a zklidnit mysl.
- Zlepšení paměti a koncentrace: Jógová pozice a cvičení posilují myšlenkové procesy a podporují soustředění.
- Rozvoj kreativity a fantazie: Jóga otevírá svět fantazie a umožňuje dětem prozkoumávat různé role a příběhy.
- Získání síly a flexibility: Jógové pozice jemně protahují a posilují svaly, čímž zlepšují celkovou kondici a koordinaci.
- Najít vyrovnanost: Jóga pomáhá vyrovnávat energii a zklidňuje živé děti, zatímco nenásilně povzbuzuje ty méně aktivní.

Dopřejte svým dětem radost, klid a zdraví s jógou!



PO 15.00-16.00



**DEN OTEVŘENÝCH  
DVEŘÍ A ZÁPIS DĚTÍ  
NA KROUŽKY:  
PO 2.9.2024  
13.00 - 17.00**

Dance Studio Wanted  
Tepelská 137  
Mariánské Lázně  
www.dswanted.cz  
WantedML@seznam.cz

**Bližší info ke kroužku:  
Marcela Dibďáková  
Jóga Mariánky  
TEL: 774135184**