

## Kids Yoga

Η γιόγκα για παιδιά συνδυάζει τη χαρά και την κίνηση, κι έχει ως στόχο να ενθαρρύνει και να δώσει υποστήριξη και αγάπη στα παιδιά.

Τα μαθήματα είναι θεματικά και περιλαμβάνουν ασκήσεις, αναπνοές, παιχνίδια, στάσεις της γιόγκα και χαλάρωση.

Η παιδική γιόγκα συμβάλλει αποφασιστικά στην ισοροπημένη ανάπτυξη, όχι μόνο του σώματος αλλά και ολόκληρης της προσωπικότητας του παιδιού. Η πρακτική της γιόγκα εμπνυχώνει, ενδυναμώνει και πέρα από την ευλυγισία και την εκγύμναση που προσφέρει, αυξάνει την αυτοπεποίθηση των παιδιών.

Μαθαίνει στα παιδιά να είναι περίεργα για γνώση που προάγει την προσωπική τους εξέλιξη, αυξάνει την δύναμη της ηρεμίας και της συγκέντρωσης με αποτελεσματικό τρόπο, χωρίς πίεση.

Τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, εκπαιδεύονται στην ομαδικότητα και όχι στον διαχωρισμό, επιτρέποντας τους παράλληλα να απολαμβάνουν την μοναδικότητα και τον αυθορμητισμό τους.

Διασκεδάζοντας μαθαίνουν να αυτοπειθαρχούν, ενώ ταυτόχρονα του χαρίζει ένα σώμα πιο ανθεκτικό.

Η γιόγκα διδάσκει αποδοχή και αγάπη του εαυτού, της διαφορετικότητας, ενώ ενθαρρύνει τη γενναιοδωρία, τη συμπόνια και το σεβασμό.

Namastè