
„Zdravý chrbát“ pre deti od 8 rokov.

Vedúca krúžku: Mgr. Iuliia Kostiuk, inštruktor jogy so špecializáciou Hatha joga, joga pre tehotné a deti.

„Zdravý chrbát“ - je cvičenie na vytvorenie zdravej postavy a je prevenciou chorôb chrbta.

Cieľ

Cieľom krúžku je posilnenie svalstva, odstránenie napätia a vytvorenie zdravej postavy. Cieľom nášho cvičenia je precvičiť svaly na celom tele a zároveň ich posilniť.

Cieľová skupina: deti 8-12 rokov.

Výhody kurzu:

- ✚ Posilní svalstvo, uvoľňuje kĺby.
- ✚ Napomáha správne držaniu tela, správne dýchaniu a aktívnemu pohybu.
- ✚ Podporuje hormonálny systém a posilňuje imunitu.
- ✚ Prináša energiu a radosť.

“Ručná práca” pre deti od 8 rokov.

Vedúca krúžku: Mgr. Iuliia Kostiuk, psychológ, inštruktor jogy.

“Ručná práca” - krásne a jemné spojenie práce a kreatívneho procesu.

Cieľ detskej jogy.

Cieľom krúžku je ovládanie rôznych spôsobov tvorby krásnych a originálnych vecí, rozvoj jemnej motoriky a kreativity.

- Sústredenie.
- Pocit užitočnosti.
- Jemná motorika.
- Trpezlivosť.

Celová skupina: deti 8-15 rokov.

Použité metódy:

Výhody kurzu:

- ✚ Výroba z filcu a papiera.
- ✚ Výroba bábik rôznymi spôsobmi.
- ✚ Výroba z quillingu.
- ✚ Vyšívanie.

Joga pre tehotné od 2 trimestru.

Vedúca krúžku: Mgr. Iuliia Kostiuk, inštruktor jogy so špecializáciou Hatha joga, joga pre tehotné a deti.

Tehotenská joga - je cvičenie ohľaduplné a citlivé k telesným i duševným zmenám, ktoré so sebou gravidita prináša. Inšpiruje, dodáva silu a pripravuje na pôrod dieťaťa a obdobie materstva.

Cieľ jogy pre tehotne.

Cieľom krúžku je rozvoj vnímania správneho dýchania, k poznávaniu vlastného tela, pocitov a k úzkemu prepojeniu s dieťaťom.

2. trimester

- posilnenie panvového dna, dolných končatín, organizmu a tiež cviky na prevenciu vzniku kľúčových žíl.

3. trimester

- zmiernenie ťažkostí ako sú bolesti hlavy, bolesti chrbta, opuchy.

Cvičenie by malo prebiehať najmenej dve hodiny po jedle.

Celová skupina: tehotné **od 2 trimestru.**

Použité metódy:

- hatha joga;
- prípravné cvičenia;
- dychové cvičenia, múdry a mantry;
- relaxácia.

Vývojové prostredie:

- Farebná lampa, masážne lopty.
- Jogové karimatky.

Výhody kurzu:

- ✚ Naučí vnútorne koncentrovať sa, odstráni napätie a stres.
- ✚ Naučí odpočívať, uvoľniť energiu a radosť.
- ✚ Pozitívne ovplyvňuje vnímanie a prijatie prirodzených zmien na tele i duši a zároveň napomáha aj v chápaní súvislostí, posilňuje dôveru v seba samého.
- ✚ Priaznivo pôsobí na bolesti hlavy a chrbta, zadýchavanie, únavu, opuchy, zmeny nálad, zmiešané pocity, pochybnosti.

„Joga balans“ pre ženy.

Vedúca krúžku: Mgr. Iuliia Kostiuk, inštruktor jogy zo špecializáciou Hatha joga, joga pre tehotné a deti.

Cieľ jogy pre ženy.

Cieľom krúžku je posilnení svalstva, odstránení napätia a zmiernení stresu. Cieľom nášho cvičenia je precvičiť svaly na celom tele a zároveň posilniť chrbtové svaly.

- posilňuje svalstvo,
- uvoľňuje kĺby,
- napomáha správne držaniu tela,
- posilňuje srdcový sval a zlepšuje prekrvenie tela,
- podporuje hormonálny systém,
- posilňuje imunitu,
- urýchľuje odchod toxických látok z tela,
- prináša uvoľnenie a pocit harmónie.

Celová skupina: od 13 rokov.

Použité metódy:

- hatha a aštanga joga, hormonálna joga, power a vinyasa joga;
- prípravne cvičenia;
- dychové cvičenia, múdry a mantry;
- relaxácia.

Vývojové prostredie:

- Farebná lampa. - Jogové karimatky.

Výhody kurzu:

- ✚ Posilnenie svalstva, odstránenie napätia a zmiernenie stresu.
- ✚ Podporuje hormonálny systém.
- ✚ Posilňuje imunitu.
- ✚ Naučí vnútorne koncentrovať sa a prijať život takým, aký je.
- ✚ Naučí odpočívať, uvoľniť energiu a radosť.

“ART joga” pre deti od 7 rokov.

Vedúca krúžku: Mgr. Iuliia Kostiuk, inštruktor jogy so špecializáciou Hatha joga, joga pre tehotné a deti.

Joga Art - krásne a jemné spojenie jogy a kreatívneho procesu. Na hodine nielen cvičíme, ale aj sa hráme a tvoríme.

Cieľ detskej jogy.

Cieľom krúžku je formovanie postavy, posilnenie svalstva, radosť z pohybu, pozitívne naladenie, vnútorné naplnenie a sebauvedomenie.

- posilňuje svalstvo,
- napomáha správne držaniu tela, správne dýchaniu a aktívnemu pohybu,
- podporuje hormonálny systém,
- posilňuje srdcový sval a imunitu,
- učí empatii a harmónii, živé deti ukludní a tie menej aktívne naopak povzbudí k činnosti.

Celová skupina: deti 8-12 rokov.

Použité metódy:

- praktické (hranie);
- rozvoj;
- jogové pozície;
- dychové cvičenia;
- relaxácia.

Vývojové prostredie:

- Farebná lampa, morský kamienky, piesok. Vzdelávací desktop - tlačené hry.
- Súprava farebných ceruziek. Jogové pomôcky. Jogové kartičky.
- Logické hry a komunikačne hry.

Výhody kurzu:

- + **Pohybová príprava.**
- + **Kreatívny a kognitívny rozvoj.**
- + **Emočný a komunikatívny rozvoj.**
- + **Relaxácia a oddych.**

“ART hra a logika” pre deti 6-12 rokov.

Vedúca krúžku: Mgr. Iuliia Kostiuk, psychológ, inštruktor jogy.

Art hra - krásne a jemné spojenie kreatívneho procesu a spoločenskej hry. Na hodine sa hráme a tvoríme.

Cieľ „Art hry“:

Cieľom krúžku je rozvoj fantázie, myslenia, radosť z komunikácie, pozitívne naladenie, vnútorné naplnenie a sebauvedomenie.

- rozvoj kreativity a fantázie,
- rozvoj myslenia a pamäti,
- emočný, komunikatívny a kognitívny rozvoj,
- relaxácia a oddych.

Celová skupina: deti 6-13 rokov.





Použité metódy:

- art techniky: maľovanie farbami, hra s pieskom, krupičná terapia;
- spoločenské stolové hry;
- dychové cvičenia a relaxácia.

Vývojové prostredie:

- Farebná lampa, morský kamienky, piesok. Vzdelávací desktop - tlačené hry.
- Súprava farebných ceruziek.
- Logické hry a komunikačné hry.

Výhody kurzu:

-  **Kreatívny a kognitívny rozvoj.**
-  **Rozvoj myslenia a pamäti.**
-  **Emočný a komunikatívny rozvoj.**
-  **Relaxácia a oddych.**