

# Йога за деца 6+ години в Пловдивски Културен Институт



В  
Т  
О  
Р  
Н  
И  
К  
О  
Т  
1  
8  
:  
0  
0  
Д

**о 19:00 часа**

Йога за деца е успокояващ и мотивиращ клас, в който всяко дете се чувства сигурно и подкрепено в една топла и спокойна атмосфера. В йога няма състезание, бързане, нужда от изява или съревноваване. Нищо не се случва на всяка цена и с крайно усилие.

Чрез изпълняване на леки и приятни йога пози, дихателни техники, игри и нежна релаксация ще се впуснем в истинско йога приключение, за да опознаем телата си, да се освободим от напрежение и стрес, да се изпълним с радост и да открием красотата на споделеността.

**Йога има безброй ползи за децата:**

# Йога позите помагат за укрепване на целия опорно-двигателен апарат (кости, стави и мускули), за развиването на правилна

стойка, сила, гъвкавост и баланс, както и за придобиване на здравословни хранителни навици.

# Дихателните практики развиват капацитета на белия дроб и дишането, с което се намалява значително боледуването, дихателни проблеми и възпаления;

# Йога практиките повишават имунитета, подобряват функцията на храносмилателната система, стимулират метаболизма и правилното функциониране на всички вътрешни органи

# Йога стимулира паралелното развиване на лявото и дясното полукълбо на мозъка, развива въображението, емоционалната интелигентност в децата, тяхната креативност и по-добра концентрация

# Йога развива фината моторика и усета за движение, пространствената ориентация;

# Йога успокоява, подобрява съня като води до физическа и емоционална стабилност.

# Развива състрадателност към всички живи същества (хора, животни, другите деца и т.н.), премахва конкуренцията и агресивното поведение;

# Йога насърчава самоувереността, изразяването и дисциплината, помага на децата да се приемат такива, каквито са.

# Забавно, образователно и приятно е, развива нови приятелства!

Йога за деца е един свят на игра, приказки за обич и приятелство със света и другите, откриване на изконните човешки ценности. Нека да се грижим за децата си и да им предаваме мъдрост и много любов.

**Класът е подходящ за деца от 6 до 9 години.** Децата е добре да са с удобно облекло и да не са приемали храна поне час преди практиката.

**Преподавател: Анелия Лазарова** – сертифициран преподавател по йога за деца.

Работила е като преподавател по английски език с деца до 4 клас, което ѝ позволява умело да съчетава педагогически опит с

йога знанията. Обича работата с деца и това я мотивира да превърне класовете си в полезна и приятна среща с малчуганите. Тя самата е родител на 20 годишен син 5 годишна дъщеричка.

### **Такса участие:**

12 лв. – еднократно посещение

45 лв. – карта 4 посещения

**Само с предварително записване** по един от изброените начини:

чрез бутона [Запази място](#)

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: [event@pki.bg](mailto:event@pki.bg)

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

### **Ще ни откриете на:**

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv\\_art\\_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

**Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!**