

KINDER YOGA



In MAARHEEZE voor kinderen van 8 – 12 jaar!

Ook van kinderen en tieners wordt tegenwoordig veel verwacht.
Ze 'moeten' al heel veel en krijgen veel prikkels van buitenaf.

Yoga helpt kinderen rustig te worden en minder in hun hoofd te zitten.
Ze zitten beter in hun vel en worden zich bewust van
hun eigen grenzen en die van anderen.

Kinderyoga is 'het avontuur' om jezelf te ontdekken

Tijdens deze kinderyogalessen leert elk kind in zijn of haar **kracht** te gaan staan.
Het is een avontuur voor kinderen om op een speelse en ongedwongen manier
te ervaren wat Yoga, Ontspanning en Ademhaling ze kan brengen.

Kinderyoga is leuk want je mag lekker JEZELF ZIJN en je gaat (weer) stralen!

Elke les is een **ontdekkingsreis**, waarbij
spelenderwijs **zelfvertrouwen**, creativiteit,
kracht, flexibiliteit en lichaamsbewustzijn
worden ontwikkeld.

Samen doen we actieve yogahoudingen,
maar we gaan ook heerlijk relaxen met
ademhalings- en concentratiespelletjes,
stiltespelletjes, visualisaties, meditatie enz.

Het voelen, ervaren en eigen fantasie
staan daarin centraal.



Data: donderdag 5 september 16.30 - 17.30 uur,
donderdag 19 september 16.30 - 17.30 uur,
donderdag 3 oktober 16.30 - 17.30 uur,
donderdag 24 oktober 16.30 - 17.30 uur,
donderdag 7 november 16.30 - 17.30 uur,
donderdag 21 november 16.30 - 17.30 uur,
donderdag 12 december 16.30 - 17.30 uur.

Kosten: € 10,00 per les of alle 7 lessen voor €60,-

Locatie: Inukshuk Yoga,
Stationsstraat 12, Maarheeze

De lessen worden gegeven door
Kinderyoga docent Meike Cremers van Kinderyoga
Yogini

Wil je meedoen !?

Je bent van harte welkom!

info@inukshukyoga.nl - www.inukshukyoga.nl