



JÓGA S DĚTMI ze ZŠ Zlín, Mostní

Těší nás, když vidíme radost dětí, kterou jim přináší čas věnovaný józe a uvědomujeme si, že je to ten správný směr pro jejich všestranný rozvoj.

Jsme škola vzdělávající děti s lehkým a středně těžkým mentálním postižením. Naše škola je unikátní především v tom, že pro děti hledáme a uplatňujeme různé metody, které jim pomáhají dosáhnout maximálního možného potenciálu a to nejen v oblasti vědomostí, ale i dovedností a osobnosti jako celku.

Vděčnost, pokora a také schopnost ukázat jiný pohled na svět, který v sobě tyto děti mají, nás motivuje k tomu vytvořit pro ně příjemné prostředí, kde budou moci jógu cvičit a zároveň se uvolnit a relaxovat.

Naším velkým přáním je, abychom získali prostředky na zajištění zázemí k relaxační činnosti dětí.

Jóga pomáhá a učí děti



- uvolnit se a překonat strach
- najít vyrovnanost a sebedůvěru
- zklidnit se nebo naopak získat energii
- soustředit pozornost
- zbavit se úzkosti
- vzbudit zájem k učení
- zlepšit koncentraci, paměť a kreativitu
- zlepšit celkovou psychickou vyrovnanost
- posílit imunitu



- podporuje a zlepšuje trávení
- může napravit svalovou nerovnováhu
- koordinuje křivku páteře
- usnadňuje průběh onemocnění cest dýchacích (Astma, ...)
- má vliv na lepší spánek
- pozitivně formuje charakterové vlastnosti
- rozvíjí fantazii a představivost
- rozšiřuje slovní zásobu a zlepšuje paměť
- učí úctě k sobě i k okolí



A podobné benefity může přinést i vám samotným!
Spojili jsme tedy obě tyto stránky a zveme vás společně s Jógou v denním životě na

Mezinárodní den jógy 21. června 2024
ve Zlíně v Parku Komenského

↪ Přijďte si s námi zajógovat v lekcích pro děti i dospělé.

Těšíme se na naše společné setkání, kde budete mít možnost poznat nás i naši školu více zblízka.

Jóga v denním životě a ZŠ Mostní vás srdečně zvou na

MEZINÁRODNÍ DEN JÓGY

21. června 2024

Park Komenského Zlín

Ve Zlíně podle systému **Jóga v denním životě** cvičíme více jak 25 let.

Je to ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik. Zahrnuje rovněž další speciální techniky, jako například bandhy a mudry.



Jóga v denním životě je vhodná pro člověka každého věku a úrovně fyzických možností. Vychází z klasické cesty jógy.

Jejím cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie.

Harmony for Body, Mind and Soul

Program

- | | |
|---------------|--|
| 9:30 - 10:30 | Gabriela Lukášová - Jóga pro děti |
| 17:00 - 17:50 | Dáša Zemanová - Refresh jóga |
| 18:00 - 18:50 | Monika Šebíková - Jóga pro všechny |
| 19:00 - 19:50 | Karel Ševčík - Jóga pro zpevnění těla |

Co si vzít sebou? Podložku na cvičení nebo deku, pohodlné oblečení

V případě nepřízné počasí náhradní prostor vymezen v čase 17:00-20:00 v JÓGACENTRUM ZLÍN (42. budova, areál Svitů, 2. patro).



Slovo „jóga“ znamená „spojit, sjednotit“

Váš dobrovolný příspěvek podpoří splnění naší vize - zajištění zázemí k relaxační činnosti dětí ze ZŠ Mostní.

Kontakt:

+ 420 605 205 529

www.zsp-mostni.cz

skola@zsp-mostni.cz

 Jóga s dětmi ze ZŠ Zlín, Mostní

inZlín

Trachea

NOVÁČEK & NOVÁČEK
GRATISKA TISK

Gabriela Lukášová

FASÁDY ZLÍN

KODIAK

radio Zlín