



Joga dla dzieci

Cena	39.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788360528990
Kod EAN	9788360528990
Producent	KOS
Autor	Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

Opis produktu

Książka przeznaczona jest dla rodziców, nauczycieli jogi oraz wszystkich, którzy pracują z dziećmi i poszukują nowych metod i pomysłów.

Korzyści płynące z ćwiczenia jogi są następujące:

- zwiększenie gibkości i elastyczności ciała,
- wzmocnienie mięśni,
- redukcja bólów kręgosłupa,
- korekta sylwetki,
- odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych,
- nauka samodyscypliny,
- kształcenie umiejętności społecznych,
- wzrost wiary w siebie, samoakceptacji oraz wiele innych.

Joga bowiem to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale o wiele bardziej złożona aktywność, angażująca wszystkie sfery osobowości dziecka. Kiedy pracujemy z ciałem, docieramy również do psychiki, wpływamy na emocje. Oznacza to, że zmiana na poziomie ciała związana jest również ze zmianą uczuć i emocji.

ISBN: **978-83-60528-99-0**

liczba stron: **128 (w tym 56 kolor)**

format: **A5**

oprawa: **mięka**