



Mis on lastejooga?

Jooga pärineb juba iidsest ajast, kuid selle populaarsus laste ja perede hulgas kasvab aastatega aina enam. Lastejooga ei ole kohe kindlasti mitte mantrate lausumine ja mediteerimine. Jooga on orienteeritud tervisele ja heale enesetundele, kasutades painduvust nii mõtetes kui ka kehas. Lisaks arendab lastejooga loovust, iseseisvat mõtlemist, aitab tasakaalustada paremat ja vasakut ajupoolkera.

Kellele on lastejooga mõeldud?

Jooga sobib kõigile oled sa noor või vana, poiss või tüdruk. Kõik leiavad joogast midagi enda jaoks ning see on kõigile kasulik. Lastejooga huviring on mõeldud 7-10.a poistele ja tüdrukutele.

Miks peaks lapsed joogaga tegelema?

Sa õpid tundma ja tunnetama oma keha.

Su keha muutub painduvamaks ja vastupidavamaks.

Sul on hea tasakaal.

Sa suudad olla tähelepanelik ja keskendunud.
Sa tunned rõõmu kõigest, mida sa oskad ja teed.
Sa oskad kasutada oma sisemist energiat ja jõudu.
Sa oled loov.
Sa oskad hästi puhata ning ennast lõdvestada.

Milline on lastejooga huviring?

Jooga on lastele eelkõige võti loovmaailma ning enese ja teiste tunnetamine läbi mängu. Lastejooga ringis ei ole vaja olla terve treeningu aja ühe mati peal. Jooga huviringis ainuke tegevus ei ole asanad (joogaharjutused), vaid lisaks sellele me ka tantsime, laulame, mängime, jutustame, kuulame lugusid ning teeme kunsti.

Joogaringi tule...

... mugavates riietes, mis lubavad liikuda. Jalas võiksid olla sokid ning haara kaasa veel kas väiksem tekk või joogamatt ja veepudel.

LASTEJOOGA!? Kui see tundub sulle liiga uus ja sa ei tea sellest midagi, siis tule ikka kohale. Kindlasti hakkab see sulle meeldima.

Info: ewely.oja@gmail.com



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM