



KINDERYOGA

Een kinderyogales bestaat uit yogahoudingen, ademhalingstechnieken, spel en/of een creatieve verwerking en is geschikt voor kinderen van 6 t/m 12 jaar oud.

Waarom kinderyoga?

Kinderen vergroten op een speelse manier hun concentratie, zelfvertrouwen, zelf – en lichaamsbewustzijn en het creatief denken.

Naast dat de yogaoefeningen bijdragen aan een krachtig en flexibel lijf, leren kinderen goed aanvoelen wat zij nodig hebben om weer tot ontspanning te komen en te ontprykkelen.

In het kort:

Yogales (max. 15 kinderen)

Duur: 1 uur

Kosten: €55,- incl. materiaal

Heb je interesse? Ik kom graag langs voor een vrijblijvende proefles!

+31 6 57564603

info@bodhiskinderpraktijk.nl

www.bodhiskinderpraktijk.nl

