

JÓGA PRO DĚTI JEDNOROŽEC



Zdeňka „Enni” Nováčková - lektor

www.jogajednorozec.cz info@jogajednorozec.cz

Místo konání: Jimramov, Hasičská zbrojnice

Začínáme: 8.10.2026 v 16h

Bližší info na webových stránkách nebo telefonicky

Prožitkový kroužek pro duši i tělo dětí

Hledáte pro své dítě víc než jen obyčejný tělocvik? Chcete podpořit jeho sebevědomí, tvořivost a vnitřní klid?

Jóga Jednorozec hravou formou kombinuje dětské cvičení s prvky psychosomatického rozvoje. Scházíme se 1x měsíčně na 60 minut v uzavřené skupince, která funguje jako bezpečný prostor pro relaxaci, hru a budování dětských přátelství.

Kroužek je navržen na míru dětem od 4 do 8 let a je velmi vhodný také pro nesmělé děti nebo naopak pro děti s vysokou energií, neklidem či projevy ADHD.

Na co se děti mohou těšit?

- **KRUH BEZPEČÍ** – Místo, kde se každé dítě cítí přijímané, učí se vyjádřit své pocity a naslouchat ostatním.
- **HRANÍ NA ZVÍŘÁTKA** – Rozvíjíme dětskou fantazii a protahujeme tělo skrze jógové příběhy a písničky.
- **MENTÁLNÍ POSÍLENÍ** – Trénujeme zdravou odvahu, nácvik soustředění, umění najít si kamarády a schopnost říct pevné „NE“ (obrana proti strachu a šikaně).
- **ZKLIDNĚNÍ MYSLI** – Jemná dechová cvičení a kouzelné relaxace, které učí děti vědomě uvolnit stres a napětí.

Informace o kroužku:

- Pro koho: Děti od 4 do 8 let
- Rozsah: 5 lekcí za pololetí (1x měsíčně na 60 minut)
- Kdy: Každou první ~~sobotu v měsíci (od 10:00 do 11:00)~~ *čtvrtek v měsíci od 16-17h*
- Kde: Hasičská zbrojnice Jimramov
- Kapacita: Omezena na maximálně 15 dětí ve skupince.

Cena a finanční podpora:

1 540 Kč / pololetí Cena zahrnuje 5 lekcí + kvalitní cvičící podložku s motivem jednorozce v hodnotě 490 Kč, která dítěti zůstává jako jeho osobní hygienický kruh bezpečí na lekce i na doma.

Vystavíme Vám řádný doklad pro Vaši zdravotní pojišťovnu, která na pravidelný pohyb dětí běžně přispívá 500 až 1 500 Kč

Přijďte si kroužek nejprve vyzkoušet. Místo je však nutné si rezervovat předem.

PRVNÍ LEKCE JE UKÁZKOVÁ A NEZÁVAZNÁ!

Rezervace místa a informace:

E-mail: info@jogajednorozec.cz

Telefon: 775281062 prosím pouze sms - odpovím dle možností - jsem i na whatsappu

Provozuje: Zdeňka Nováčková, Alternative plus s.r.o. (IČO: 09320415)