



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**