

Trening uważności z elementami jogi w Filii nr 2 dla Dzieci

Nasze dzieci coraz częściej bywają zestresowane i mają trudności z koncentracją uwagi. W związku z tym problemem Filia nr 2 dla Dzieci gościła na zajęciach z cyklu "Rodzinne czytanie przy Manhattanie" psycholog Paulinę Łyk- Budną z Planety Dzieci Kreatywnej Sali Zabaw w Inowrocławiu. Pani Paulina zabrała małych czytelników w wieku od 3 do 6 lat, ich rodziców i opiekunów do Krainy Uważności. W trakcie spotkania dzieci zapoznały się z techniką spokojnego oddychania, której możemy nauczyć się od żab czyli spokojnego oddychania brzuchem. Nie zabrakło też ćwiczeń z poznawania nowych smaków. Dużo radości sprawiło dzieciom wykonanie zwierzęcych pozycji (asan) jogi. Na zakończenie dzieci wykonały pamiątkowe żabki z dłoni odcisniętych w farbach.



Trening uważności z elementami jogi w Filii nr 2 dla Dzieci



Trening uważności z elementami jogi w Filii nr 2 dla Dzieci

