

W środowe przedpołudnie, 21 czerwca w Filii nr 1 świętowano Międzynarodowy Dzień Jogi. Na ostatnie, przedwakacyjne spotkanie z cyklu „Czytajmy razem” przybyły dzieci z przedszkola „U Jasia i Małgosi” oraz uczniowie ze Szkoły Podstawowej Integracyjnej. W zajęcia, oparte na opowieści jogowej, wplecione zostały ćwiczenia: oddechowe, praktyka uważności oraz relaksacja i gimnastyka wzbogacająca. Spotkanie rozpoczęto od „wysłuchania się w morza szum”, odczytania „Listu w butelce” i „pływania” różnymi stylami - żabką, pieskiem, kraulem itp. Radość i odprężenie przyniosła zabawa w tzw. „lustrzane odbicie”, ćwiczenia wyciszające, wdechy i wydechy, uspokojenie fal oraz naśladowanie pozycji przeróżnych morskich mieszkańców: kałamarnicy, ośmiornicy, rekina, meduzy czy wodorostów i koralowców, wplecione w ciekawą opowieść morską. Dzieci odnalazły najcenniejszy skarb - pozytywne myślenie na swój temat, dobrą energię i radość. Na zakończenie wykonano przyjemną w dotyku płynną masę - ciecz nieniuetonowską w kolorze blue. Był relaks, wyciszenie i MOC pozytywnej energii na nadchodzący wakacyjny czas!



## Wyprawa w głąbiny oceanu



## Wyprawa w głąbiny oceanu



## Wyprawa w głąbiny oceanu





## Wyprawa w głąbiny oceanu



## Wyprawa w głąbiny oceanu



## Wyprawa w głąbiny oceanu

