



**KIDS
YOGA DAY**



**PRZYGODA
W ZOO**



**CZASOPISMO
REFLEKSJE**

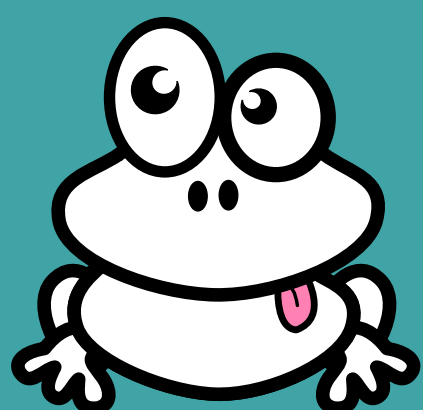


**CZASOPISMO
SYGNAŁ**

UWAŻNOŚĆ W RUCHU



Zajęcia jogi
w ramach lekcji wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej nr 314 w Warszawie



- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu
- rozwijanie zdolności koncentracji
- poznanie różnych form relaksacji
- zaakceptowanie siebie i innych
- wyciszenie, wzmocnienie odporności na stres, możliwość odreagowania negatywnych emocji
- wspólne odkrywanie radości z ćwiczeń fizycznych

