

**Zveme Vás na komunitní setkání**  
**Dětská jóga a masáže**

**pod vedením lektorky Kateřiny Tomíčkové**

**ve čtvrtek 5.10.2023 v budově MŠ, Dobrá Voda u Hořic**

**Srdečně zveme rodiče a děti:**

15:30 – 16:20 hod. rodiče + mladší děti do 4,9 let

16:30 – 17:20 hod. rodiče + děti od 5 do 10,9 let

**Obsah setkání:**

- seznámení s cvičením dětské jógy, účinky a význam pro naše zdraví
- zábavnou a hravou formou si děti osvojí základní pohybové dovednosti
- nácvik správného držení těla, společné cvičení
- pohybové a jógové hry (rodiče s dětmi)
- dechová cvičení a relaxace

**S sebou:** pohodlné oblečení na cvičení, podložku na cvičení

**Přihlášení:** na e-mail [ms2@zsdobravoda.cz](mailto:ms2@zsdobravoda.cz)

SMS na **734 575 377**

**Osobně** ve 2. oddělení MŠ

Spolufinancováno z projektu MAS Podchlumí.

