

1. Tytuł zajęć:

Joga.

2. Opis zajęć:

Zajęcia będą prowadzone w formie różnorodnych zabaw, które w naturalny sposób stymulują prawidłowy rozwój psycho-fizyczny dzieci. To spotkania, podczas których harmonijnie rozwijają się ciało, umysł i emocje.

Korzyści płynące z uczestnictwa obejmują m.in.:

- **Ciało** – poprawę siły, napięcia mięśniowego, równowagi oraz umiejętności planowania ruchu,
- **Umysł** – zwiększenie samoświadomości, poprawę koncentracji oraz pomoc w odnalezieniu spokoju psychicznego,
- **Emocje** – rozwijanie umiejętności relaksowania się i skuteczne rozładowywanie napięć.

3. Grupa docelowa:

Klasy 1-4

4. Czas trwania i harmonogram:

1 godzina lekcyjna, 30 zajęć w ciągu roku szkolnego

5. Dzień, godzina i miejsce zajęć:

Wtorek 15.15 – 16.00, sala 5

6. Materiały i narzędzia:

Zapewnione przez prowadzącą.

7. Zapisy bezpośrednio u nauczyciela lub przez librus – p. Marta Ulanowska

8. Zajęcia odpłatne: 250 zł za semestr za zajęcia 45 min. (średnio po 15 zajęć na semestr, co wychodzi ok. **17 zł za zajęcia 45 minutowe**).