

OPTIMAAL
ONTWIKKELEN



YOGA voor Kinderen

Ontspannen, Groeien en Dromen

- Kinesithérapie, Logopedie, Psychologie, ergotherapie

Kortrijksesteenweg 772

9000 Gent

+32 (0)495 579607

www.optimaalontwikkelen.be

evelyn@optimaalontwikkelen.be

Yoga voor Kinderen

Tijdens een introductie reeks van 5 lessen wordt in de multidisciplinaire praktijk van "Optimaal Ontwikkelen" de basis van kinderyoga aangeleerd. Er is aandacht voor de individuele noden van elk kind. Een intakegesprek en nabespreking zijn mogelijk. De les gaat door in een groep van max.6 kinderen. Yogamatjes en spelmateriaal zijn beschikbaar.

Deze introductiereeks kan verlengd worden indien gewenst.

Volgende aspecten komen aan bod en worden diepgaander uitgewerkt in de vervolg reeksen:

*Innerlijke rust vinden

*Sociale vaardigheden trainen

*Omgaan met verschillende emoties

*(Zelf)vertrouwen creëren

*Lichaamsbewustzijn vergroten

De lessen gaan door elke zaterdagvoormiddag om de 2 weken.
Van 10 tot 11 voor kinderen 6-9jaar.
Van 11.15 tot 12 voor kleuters 3-5jaar.

Waar: Kortrijksesteenweg 770- 772
te 9000 Gent

Kostprijs: 100 euro voor 5 lessen

Inschrijven via mail of tel:

evelyn@optimaalontwikkelen.be

0495/57.96.07