



Kinderyoga in de hangmat

Bij kinderyoga staat plezier helemaal voorop en niet de techniek e, prestatie. De oefeningen laten kinderen bewegen, fantaseren, ontspannen, ervaren en ontdekken. In de aerial yoga voor kinderen gaan we al het goede van de kinderyoga gaan toepassen in de hangmat. In heel wat onderzoeken is aangetoond dat yoga de prestatie op school verbetert, het zelfvertrouwen verhoogt en het algemeen gevoel van welzijn stimuleert. Een les waar ze helemaal zichzelf kunnen zijn en plezier hebben. Kinderen zijn natuurlijke acrobaten in de hangmatten en vliegen, schommelen door de lucht. Laat jij je ook dragen door het doek?
