

Active Landvetter



Lek-, Barn- & UngdomsYOGA

Lekyoga 3-4 år: Vi värmer upp med lite roliga andningövningar för att sedan träna koordination, balans och rörelse genom sagans värld. Vi kommer att skratta mycket men även träna på att slappna av.

Barnyoga 5-7 år: I barnyogan leker vi fram yogan där vi tränar koordination, balans och rörelse och ges en plattform att hitta fram till ökat lugn, harmoni och balans i vardagen. Fokus på andningsövningar och avslappning.

Ungdomsyoga 9-14år: Uppbyggd som en "vanlig"/traditionell yoga med koncentration grundpositionerna. Fokus på andningsövningar och avslappning.

PRIS: 380 kr (10 kort för barn och ungdom) KURSSTART: vecka 6

Onsdagar: 17:30-18:15 Barnyoga. 4-7 år

Söndagar: 10:15-10:45 Lekyoga 3-4 år, 11:00-11:45 Ungdomsyoga: 9-14år

Kursen hålls av:

Nina Vollhaase. BarnYoga instruktör, Kostrådgivare och Förskolelärare

För mer information kontakta oss på info@active-landvetter.se eller på tel 031-919600

Boka och betala direkt på vår hemsida www.active-landvetter.se