

## Семейная йога на свежем воздухе



### Информация о продавце

Имя:	Miami Family Club
Название компании:	Miami Family Club
Телефон:	+ 1 305-9240443
Страна:	США
Область/Регио	Флорида
н:	
Город:	Sunny Isles Beach
:	

### Детали объявления

Название: Семейная йога на свежем воздухе

Описание события:

Занятие посвящено совместной практике родителей и детей, с акцентом на детскую практику в игровой форме – всем детям интересно изображать животных, предметы, а также разыгрывать целые сюжеты, при этом выполняя асаны (позы йоги). И здесь роль родителей очень важна: ведь для детей они главный ориентир. Эта практика – для двоих (или троих – мамы и папы) и ребёнка. Во время занятия вы научитесь дыхательной гимнастике, которая помогает снять негативные эмоции, приобрести и раскрыть ваши творческие способности. Также дыхательные упражнения помогают родителям и детям быть более сфокусированными. Совместные занятия йогой помогают научиться расслабляться, доверять своему партнеру, а также открываться ему. После практики парной йоги отношения родителей и детей становятся значительно лучше, между ними появляется более духовная связь. Так как дети любят челендж, мы будем играть в игры, которые помогают сфокусироваться и находиться в настоящем моменте. Семейная йога позволяет ребёнку: - познакомиться с возможностями своего тела; - осмысленно относиться к здоровью; - сформировать красивую, правильную осанку; - развить гибкость, мышечную силу; - контролировать вес; - научиться расслабляться и концентрироваться; - развить навык поддержки и взаимодействия в паре. Преподаватель Вероника: Я сертифицированный учитель йоги, 20+ лет опыта для детей и взрослых. Моя миссия помочь детям и взрослым приобрести спокойствие и гибкость ума. Дать подросткам практические знания и эффективные инструменты, которые помогут уменьшить стресс, управлять эмоциями и развивать лидерские навыки. Участие в мероприятии: \$15. Silver & Gold Club members - \$5 off. Регистрация обязательна. Количество мест ограничено. Рекомендуемый возраст: 5+ лет. Место проведения: Sunny Isles Beach (детали после регистрации). Время: 8:30-10:00 утра. С собой иметь: коврик и воду

### Общие

Дата события: от 11.09.2021 до 12.09.2021  
Добавлено: 30.08.2021

### Стоимость

Цена от:

## Местоположение

Страна:

США

Область/Регион:

Флорида

Город:

Sunny Isles Beach

