



## יוגה לילדים

לילדים יש מגוון איכויות שלצערנו אובדות בדרך עם גדילתם. בילדותם הם פועלים ממקום טהור ותמים, עם השנים הם פועלים מתוך שליטה ופחות משוחררים. לתמימות ולגמישות מתווספים גאווה ותחרותיות .

היוגה מעניקה לילד אפשרות למפגש פשוט וכן עם תחושותיו ורגשותיו, עם יכולתו ומגבלותיו בתוך מסגרת תומכת ומעודדת. הוא מזהה את יכולתו להיכנס לשקט ברגעי לחץ ולהפיג את המתח בו הוא נמצא. הוא מכיר בהעצמה מעצם ההקשבה לעצמו ולצרכיו.

תנוחות היוגה ניבנות כהליך, תוך מיקוד שקט, אם ישנה מגבלה היא הופכת ליכולת. גמישותו וגופו מתחזקים ומעניקים לו ביטחון עצמי שבעקבותיו משתפר חוסנו הנפשי והאמון ביכולותיו. תרגול הנשימה היוצרת רגיעה, הופך עם הזמן לכלי עזר בעמידה לפני מבחנים ואתגרים , כל זאת תוך משחק, הנאה, ודימיון. אתם מוזמנים להעניק לילדכם כלי בעל עוצמה לבריאות וחוזק פיסיים, הכרה בדיבור נעים, בהוויה ללא אלימות, ביכולת לאהוב את עצמו ואת סביבתו.

### תרומת תרגול היוגה

- שיווי משקל ואיזון הגוף , יציבה נכונה ויכולת התמצאות במרחב .
- דימוי גוף חיובי הכרת חלקי הגוף .
- פתוח יכולת ריכוז, הקשבה, דמיון, יכולת רגשית .
- קואורדינציה ונשימה ככלי מרגיע.
- הכרת טווח תנועה והרחבתו .

**המורה:** דורית בן ישראל, מלמדת יוגה בקבוצות ובאופן פרטי - מבוגרים וילדים . 054-5588737