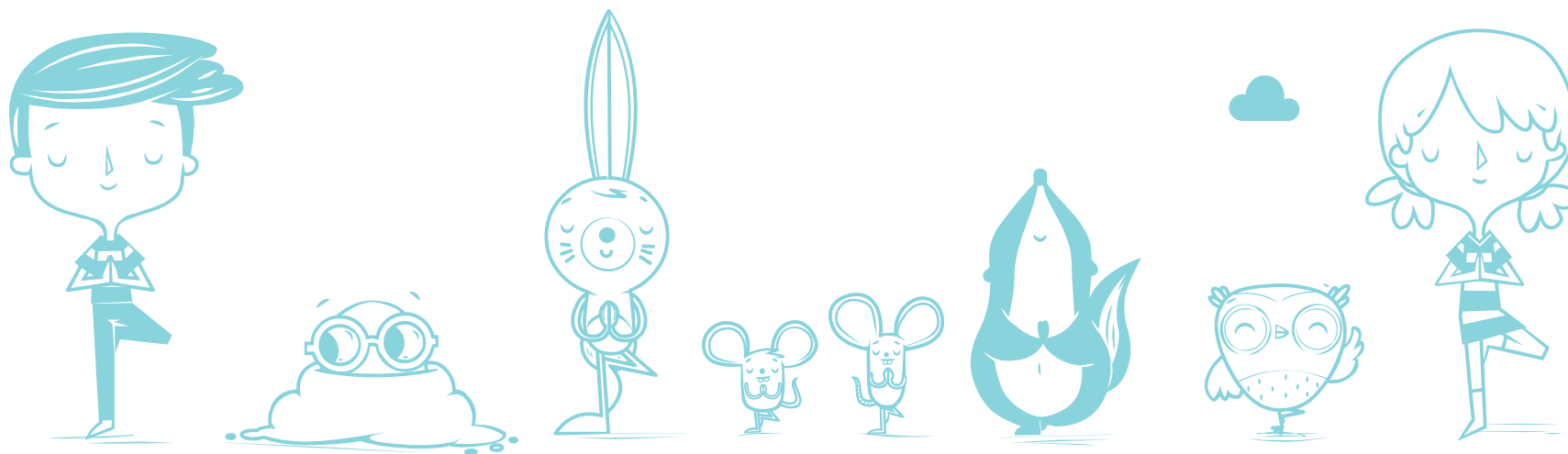


# JÓGAKALAND



GYEREKJÓGA  
A RENDEZVÉNYEKEN

# MESE + JÁTEK + ÖRÖM = JÓGAKALAND

## A JÓGAKALANDRÓL



A Jógakaland alapítója Bánhidi Dóra, már több mint 6 éve varázsolja a gyerekek számára igazi kalanddá a jógázást saját fejlesztésű játékaival és foglalkozásaival!

" Ha valaki kinyitja a mesekönyvünket, vagy elkezd játszani a jógás játékaikkal, akkor egy teljesen új világba csöppen, ahol sok kaland és izgalom vár rá, amiken úgy tud végighaladni, hogy közben elvégzi az adott mozgásos feladatokat, amiknek persze mindegyiknek megvan a maga fejlesztő és jótékony hatása. A mozgás szeretete mellett, Így minél több pozitív energiával, önbizalommal, és sikerélménnyel inspiráljuk a legkisebb jógikat fejlődésük útján "



# LEGFONTOSABB CÉLKITŰZÉSÜNK

Felnőttként, Anyaként, Pedagógusként szerintem az a legfontosabb dolgunk, hogy megmutassunk és megtanítsunk a gyerekeknek egy olyan öngondoskodó eszköztárat, ami segít nekik: oldani a stresszt és feszültséget, megmutatja nekik hogyan kezeljék rugalmasan a problémákat, hogyan reagáljanak a kihívásokra, megtanítja őket feltölteni az energiaszintjüket, tudatosan a jelenben lenni, és ami a legfontosabb, segít megismerni valódi énjüket!

Erre az eszköztárra pedig azért van szükség, mert ez adja meg a nagybetűs ALAPOT a nagybetűs ÉLETHEZ!

A jógában az a szuper, hogy vannak pózok, amik kifejezetten erősítő, bátorító hatásúak, olyanok, amik segítenek koncentrálni, összeszedettnek lenni, amik nyugtatóak, és olyanok is, amik inkább stresszoldók. Minden hangulatra, érzelmi állapotra és energiaszintre vannak ászanák, a gyerekeket pedig mesésen, játékosan vezetjük be ebbe a csodavilágba!



1



Ülj le törökülésbe. Tedd össze a tenyereid a mellkasod előtt. Hunyd le a szemed. Figyeld a légzésed! Érezd, ahogyan az orrodba bekúszik a levegő, majd lassan kiáramlik.

2

1...2...3...4...5...6...7

Most hétig fogok számolni.

3



Dörzsöld össze a tenyereidet jó melegre, majd tedd rá a csukott szemedre. Amikor megérezed a meleget a szemed körül, lassan vedd el a tenyered és nézz körül jóga országban.

# WORKSHOPOK

Jógás meséink és játékaink tökéletesen használhatóak kisebb csoportok, óvodák és iskolák mindennapjaiban. Legyen szó akár testnevelésről, közös sport programról, előszeretettel alkalmazzák a gyerekek átmozgatásában. A kalandra elindulni mindig jobb társaságban, a kihívásokat is jobb együtt teljesíteni. Ez hívta életre a Jógakaland workshopokat is.

**A Jógakaland gyerekjoga workshopokon** varázslatos utazásra invitáljuk a gyerekeket. Ezeken az alkalmakon mindig képzett jógaoktatók tartják a jógaórát. Ők tapasztalt oktatók, figyelnek a mozdulatok helyes kivitelezésére és ha van rá igény válaszolnak a szülők kérdéseire. Minden jógázás előtt ráhangolódnak a gyerekekkel az órára, közösen bemelegítenek, majd együtt kalandoznak Jógaországban.

A jógázás folyamán a saját meséink történeteiben haladunk végig a gyerekekkel. A kihívások, vagyis a jógapózok teljesítése után jöhet a jól megérdemelt pihenés. A pozitív megerősítést nagyon fontosnak tartjuk, a relaxáció alatt végig gondolják, hogy milyen kalandokon mentek keresztül és hogy segítettek az állatoknak: milyen önzetlenek, bátrak, segítőkészek és kitartóak voltak a kaland során.



*A híd, amin átkelnek az állatok*



*Az alagút a hegy alatt, hogy legyőzzenek egy újabb akadályt*



*A hősök, akik körtét lönek, hogy enni tudjanak a kisállatok a kaland során*



# AMIT A WORKSHOPOKRÓL MÉG TUDNI ÉRDEMES

**Időtartam:** összesen 1 óra

- 40 perc mesés jóga
- 20 perc levezetés, egyéb jógas játékok, színezők, matricák kiosztása

**Résztevők száma:**

egy csoportban maximum 15-20 fő tud részt venni, ( több fő esetén több csoportot indítunk )

**Ár:** Egyeztetjük

**Életkor:** 3-10 éves korig ajánljuk

- A jógaoktatót és a jógamatracokat mi biztosítjuk
- Minden alkalommal képzett jógaoktató tartja az órát
- A szülők természetesen bekapcsolódhatnak, ha szeretnének, de nem szempont, hogy mindenképpen ott legyenek a foglalkozáson
- A foglalkozás zárt és szabadtéren egyaránt megtartható, beilleszthető bármilyen programba, családi napba



JÓGAKALAND

[jogakaland.hu](http://jogakaland.hu)

[facebook.com/jogakaland](https://facebook.com/jogakaland)

[jogakalandrafel@gmail.com](mailto:jogakalandrafel@gmail.com)

Bánhidi Dóra

+36 30 607 0617