



★ ✨ ✨ PRAKTIJK ✨ ✨ ✨

# de wensballon

## KINDERYOGA



### **Bij Kinderyoga staat plezier voorop en niet de techniek en prestatie.**

De oefeningen laten kinderen bewegen, fantaseren, ontspannen ervaren en ontdekken. Kinderyoga is een fijne manier voor kinderen om hun coördinatie, concentratie, zelfbewustzijn en zelfvertrouwen te vergroten. Door yoga leren kinderen zichzelf steeds beter kennen. Het ontwikkelen van kracht en een flexibel lijf. Naast dat kinderyoga heel goed is voor kinderen, is het ook nog eens superleuk om te doen! Voor Mama's met een kleine vanaf 3 jaar start er ook een leuk programma!

Naast yogahoudingen, ook aandacht voor spel, dans, massage en expressie.

