

MINI BARNYOGA

UTBILDNING



VARJE UNGES RÄTT ATT FÅ TA DEL AV DESSA VERKTYG

Denna mini utbildning vänder sig till dig som vill lära mer om barnyoga, mindfulness, avslappningsövningar, hur du på ett coachande sätt skapar lust och glädje i rummet, klassrummet kanske ute i naturen.

Vi pratar om kroppshållning, du lär dig kompisövningar, får en liten skattkista som skapar rörelse glädje men också tips på stillis övningar. En dag som bjuder in till att få verktyg för att inspirera varje unge att glimra.

Åldern är från Förskola till årskurs 6

Med stor erfarenhet från vårt fantastiska skolyoga projekt vill jag inspirera dig att våga komma igång - att du kan - att det är så galet roligt.



Lördagen 2 april 09.00 - 16.00

VI KOMMER GÅ IGEN :

- Vad är barnyoga?
- Varför yoga i skolan?
- Coachande ledarskap
- Vårt skolyogaprojekt 2013 och 2015 utvärdering och upplägg
- Introduktion till Barn och Andning samt vårt projekt i skolmiljö och denna instruktörs kurs
- Det växande barnet
- Yogasagor
- Andningsövningar
- Yoga buddisarna material för att komma igång
- Övningsbank som du kan ta med hem
- Egen praktik
- Hur kommer jag igång?
- Liten hemuppgift
- Skratt
- God fika
- Fina vänskaps band

När:Lördagen 2/4

Tid: 9.00 - 16.00

Investering: 2000:- inkl moms Inkl yogabuddisar.



Det skall bli fantastiskt roligt att dela med mig av all erfarenhet och allt kul som barnyogan vill förmedla.Varje unges rätt att få kunskap, få verktyg för att må så bra som möjligt.

Jag är utbildad barn/ungdoms yogalärare 2-16 år Kids Yoga Foundation som är Yoga Alliance certifierad utbildning. Lång erfarenhet.Jag har också en 500 H utbildning inom ISHTA mm.



Jag hoppas vi ses.
Stor kram Magdalena

