



## JÓGA ÓRA ANGOL-MAGYAR NYELVEN 1-4 osztályosok részére a Megyeri Úti Általános Iskolában

Hétfő 16:00-17:00 óráig

INGYENES BEMUTATÓ ÓRA – 2022.02.07. 16:00 órakor

### A jóga előnyei:

- Légzéstechnikák csökkentik a stresszt, segíti a koncentrációt
- Rugalmasság megőrzése jóga pózok gyakorlásával
- Tudatosság növelése, mind a légzés, mind fizikai gyakorlatok által
- Relaxáció által lecsendesedés képességének növelése

### Angol jóga előnye:

Gyermekeknél a mozgás nagyon elősegíti a tanulást, így az angol nyelv megértése sokkal hatékonyabb jóga gyakorlatokkal kombinálva

*Angol nyelv tudás nem szükséges - Egyszerű, követhető utasítások és a gyakorlatok szemléltetése révén az angol nyelv gyakorlására kiváló lehetőség*

Helyszín: Táncterem

Ár: 1700 Ft/óra

**Kezdés: Február 14. 16 óra (Eredeti kezdés elhalasztva kisebb**

***baleset miatt, megértésüket köszönöm) – Fizetés havi összegben (első alkalom 8500 Ft – 5 hét – Feb 14 – márc 14-ig). Igazolt lemondás esetén – összeg jóváírása következő hónapra.***

Jelentkezés: telefonon - Balázs Bernadett **06202506420**, vagy e-mailen – [bernadett.balazs@hotmail.com](mailto:bernadett.balazs@hotmail.com)