



## JÓGA ÓRA ANGOL NYELVEN 5-8 osztályosok részére a Megyeri Úti Általános Iskolában

Szerda 14:30-15:30 óráig

INGYENES BEMUTATÓ ÓRA – 2022.02.09. 14:30 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

*Egyszerű, követhető utasítások és a gyakorlatok szemléltetése révén az angol nyelv gyakorlására kiváló lehetőség*

Helyszín: Táncterem

Ár: 1700 Ft/óra

**Kezdés: Február 16-án 14:30-kor. (Eredeti kezdés elhalasztva kisebb baleset miatt, megértésüket köszönöm). Fizetés havi összegben (Első alkalom 6800 Ft Feb 16 – március 9). Igazolt, bejelentett hiányzás esetén – óradíj jóváírása következő hónapra.**

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