



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

**Hétfő 16:15-17:15 óráig**

### **A jóga előnyei:**

- Légzéstechnikák csökkentik a stresszt, segíti a koncentrációt
- Rugalmasság megőrzése jóga pózok gyakorlásával
- Tudatosság növelése, mind a lélegzés, 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: 1900 Ft/óra

***Kezdés: Szeptember 19. 16.15 óra – Fizetés blokkokban (első alkalom 9500 Ft – 5 hét – Szept 19 – Okt 17-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)