



Je bent goed zoals je bent!



Kids en 10-er yoga

Juf Roset

Creativiteit

Kracht

Rust

Zelfvertrouwen

Positiviteit

Concentratie

Bewust worden

Bewegen

Fun!



18 september starten nieuwe lessen!

Kids en 10-er yoga **Juf Roset** geeft:

Positieve, actieve en creatieve Kinderyogalessen voor kids tot 16 jaar.



Wie?: Ik ben juf Roset. Ben juf in het speciaal onderwijs en kinder-tieneryoga-juf. Met mijn creativiteit, geduld en vrolijkheid geef ik yogalessen voor iedereen die dit leuk vindt! Dit in een kleine groep.

Wat?: Yoga is een manier om kinderen bewust te laten worden van hoofd en lichaam. Elke les is anders, maar hebben dezelfde opbouw. Bewegen, houdingen, adem- en concentratie oefeningen, positieve verhalen, creatief, spel, massage en samenwerken. Bij de kinderyoga ligt het accent op spelenderwijs en in een verhaal of thema, passend bij de beleving van de groep (bv. water, dieren, herfst, enz). Bij de tieneryoga zijn de yogahoudingen een belangrijk onderdeel, maar ook de ademhaling, emoties, gevoelens en leren ontspannen .

Waarom?: Yoga laat zien dat alle indrukken en ervaringen van de drukte van de dag kunnen worden verwerkt. Kinderen en jongeren zijn druk. Op school en thuis wordt er van alles van ze verwacht. Door middel van yoga word je je bewust van je lijf en leer je emoties ontdekken, zonder dat het gaat om presteren. Je leert er meer controle op uitoefenen. Plezier met elkaar tijdens de les staat voorop! Yoga levert een bijdrage aan het zelfvertrouwen, kracht, concentratie, samen werken, creativiteit en nog veel meer...

Hoe: Lijkt het iets voor jou? Contact via e-mail: jufroset@gmail.com. Blijf op de hoogte via facebook: kinderyoga juf Roset. Of Insta: juf_roset.

Waar, voor wie en wanneer?: Vrijdag om de week, in de Trefkoele in Dalfsen
Kinderen: 6-9 jaar 17.30-18.30 uur en 10 + jaar: 18.45-19.45 uur.

10 lessen: 18 september, 2, 9, 23 oktober, 6, 20 november, 4, 18 december, 15, 29 januari Kosten: 75,00 per kind.