

HET PROGRAMMA OP LOCATIE

Het programma 'Kids stimuleren met Yogakey', kan ook op locatie gegeven worden zoals op een school, een kinderdagverblijf of zorginstelling. De deelnemers gaan zelf met yoga aan de slag en leren vaardigheden aan om yoga op een aantrekkelijke manier te introduceren bij kinderen met behulp van de lenige vogel Yogakey.

Na het programma hebben de deelnemers een eigen yogavogel gemaakt en beschikken ze over vaardigheden om yoga succesvol te introduceren bij jonge kinderen. Ze zijn klaar om aan de slag te gaan met yoga in uw organisatie.

Heeft u een ander idee met yoga? Wij kunnen voor u een programma op maat maken. Bijvoorbeeld voor een leuke studiedag.

Heeft u belangstelling dan kunt u contact met ons opnemen via 06-184 744 58 of info@yogakey.nl.

Yoga is heerlijk om te doen en is goed voor je

*Want Yoga stimuleert en zorgt voor
balans, kracht en soepelheid.*

Fysiek en mentaal.

Ervaar het zelf

en deel het

met ...



KIDS STIMULEREN MET YOGAKEY

Programma voor docenten
therapeuten opvoeders en begeleiders

www.yogakey.nl 06 184 744 58

KIDS STIMULEREN MET YOGA

Kinderen doen al heel jong elke dag van alles met computers. Daar is niets mis mee. Maar het is dan wel verstandig om kinderen ook dagelijks te stimuleren tot voldoende beweging en ontspanning. Een actieve vorm van yoga is daar heel geschikt voor want er is weinig ruimte voor nodig en yoga kan overal gedaan worden: binnen en buiten, thuis, op school, en bij de opvang. Als jonge kinderen yoga leuk gaan vinden, kan elke dag gezond bewegen en ontspannen een goede gewoonte worden.

VOOR WIE EN WAT?

Werkt u met kinderen of heeft u kids? Zou u graag yoga willen introduceren bij kinderen? Dan kunt u vanaf oktober 2016 meedoen met een speciaal programma. Het programma heet: **Kids stimuleren met Yogakey**. Deelnemers met en zonder yogavaardigheden zijn welkom want het programma is uitstekend geschikt om zelf te beginnen met yoga of om uw vaardigheden op te frissen dan wel uit te breiden. U hoeft niet lenig te zijn. U kunt alle houdingen voordoen en na laten doen met behulp van het lenige vogeltje Yogakey.

VOLOP AANDACHT EN LEKKER MEEDOEN

Om yoga aantrekkelijk te presenteren voor kinderen gebruikt u een simpel vogeltje 'Yogakey' dat speciaal ontworpen is om alle houdingen en bewegingen uit te lokken. Hierdoor biedt u yoga aan op een prettige en duidelijke manier die kinderen aanspreekt. Ook kan het vogeltje andere belangrijke punten in de yoga interessant maken voor kinderen zoals adembeheersing, blikrichting en concentratie, kalmeren en ontspannen. Gaat u zelf ook dagelijks yoga doen dan ontwikkelt u vanzelf balans, soepelheid, kracht, adembeheersing en een betere concentratie net als de kids die met yoga aan de slag gaan.

PROGRAMMA EN LOCATIE

Het programma bestaat uit 3 zaterdagen en vindt om de twee weken plaats in Studio Yogakey, Julianalaan 54, 2628 BJ Delft. Zo zien de 3 dagen van het programma er uit:

09:15 – 10:15	- basisyoga om te oefenen en te introduceren
10:15 – 10:45	- pauze
10:45 – 12:15	- technieken Yogakey toepassen op yoga
12:15 – 13:00	- heerlijke lichte Italiaanse lunch
13:00 – 14:30	- eigen Yogakey maken en gebruiken

U oefent eerst een basiserie yoga. Daarna krijgt u technieken om yoga te doen met kinderen. Elke dag komen er nieuwe technieken bij. U krijgt een reader ' Kids maken kennis met Yogakey', en materialen om zelf uw yogakeyvogel te maken. Op de derde dag gaat u met een certificaat, uw eigen Yogakey en heel veel ideeën naar huis. Na afronding van het programma kunt u uitstekend yoga introduceren bij jonge kinderen.

PRIJS EN INSCHRIJVEN

De prijs is inclusief btw, reader, alle materialen, certificaat, 3x lunch.

PRIJS	DATA	TIJD
450 euro	Zaterdag 29 okt, 12 en 26 nov 2016	9:00 -14:30

U kunt inschrijven door een e-mail te sturen naar info@yogakey.nl of te bellen naar 06-184 744 58.

Om de kwaliteit van het programma te waarborgen is de groep klein. Daarom zijn de plaatsen beperkt. De inschrijving gaat op volgorde van binnenkomst.

DOCENT

Het programma wordt verzorgd door Ilse Meezen, gecertificeerd Yogadocent, taalkundige, logopedist en auteur van onderwijsmethoden.