



## TANEČNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA a JÓGA PRO DĚTI

### Lektoři tanečně pohybové průpravy:

- Adéla Pollertová** (sólistka Národního divadla v Praze)  
**Lucie Tománková** (bývalá členka ND, působící již několik let jako dětský pedagog)  
**Petra Padriánová** (členka souboru ProArt a pedagog TCP)

### Věkové kategorie: 3–6 let a 7–12 let

Hodiny pro děti, rozvíjejí pohybovou fantazii, formují postavu, dávají krásné držení těla, ušlechtilé chování, jisté základy francouzštiny a smysl pro vnímání umění – tanečního, výtvarného, hudebního.

### Tanečně pohybová průprava zahrnuje:

- 1) rozcvičení formou hry
- 2) protahování svalů – strečink
- 3) baletní průprava – baletní trénink u tyče a na volnosti
- 4) tanec (improvizace na hudbu – rozvoj fantazie)
- 5) nácvik určitého tance

### Kontakt a přihlášky:

info@artofmovement.cz  
www.artofmovement.cz  
tel.: 774 662 261





## TANEČNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA a JÓGA PRO DĚTI

**Lektorka Jógy pro děti:**

**Dana Jackson** (Pilates a Jóga instruktorka s mnohaletými zkušenostmi)

### **JÓGA PRO DĚTI 3–7 let**

Jógové hry, dechová a relaxační cvičení procvičují celé tělo a pomáhají dětem rozvíjet jejich přirozenou představivost a tvořivost. Zábavnou formou se děti seznámí se základními jógovými pozicemi.

### **JÓGA PRO DĚTI 7–10 let**

Série na sebe navazujících ásán, balančních pozic, dechových cvičení, her a jednoduchých relaxačních technik. Zábavnou a nesoutěživou formou zlepšují děti svalovou sílu, flexibilitu, koncentraci a sebedůvěru.

Rozvrh hodin najdete na webových stránkách studia:

[www.artofmovement.cz](http://www.artofmovement.cz)

Máme dobrou zprávu pro rodiče! Nemusíte na svá dítka čekat nikde po kavárnách, ale můžete si také zacvičit. Studio pro Vás připravilo hodiny Jógy, Pilates a Tai-chi zároveň s hodinami pro děti, nebo máte možnost objednat se na individuální hodinu cvičební, či terapeutickou, dle naší nabídky.

### **Kontakt a přihlášky:**

[info@artofmovement.cz](mailto:info@artofmovement.cz)

[www.artofmovement.cz](http://www.artofmovement.cz)

tel.: 774 662 261