**JOGA Z NEŽO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**

**IZVAJALEC**: Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo, Partizanska 12, 2000 Maribor, kontakt: 051-207-899, e-pošta: [neza.lovse@gmail.com](mailto:neza.lovse@gmail.com), [info@zadihaj.net](mailto:info@zadihaj.net) .

**CILJI:** Joga pomaga otrokom in mladostnikom pri premagovanju čustvenih in fizičnih sprememb, ki jih preživljajo v času odraščanja. Razvija zdrav duh, disciplino in koncentracijo. Tisti, ki jo izvajajo, lažje prenašajo stres in so bolj zbrani kot njihovi vrstniki. Pri otroški jogi leži poudarek na gibanju skozi igro, ki krepi motoriko.

**VSEBINA:**

Udeleženci se bodo seznanili z jogo in preizkusili drugačen način razvijanja moči, vzdržljivosti, koncentracije, koordinacije, gibčnosti in vztrajnosti. Vadbe so strukturirane tako, da delujejo spodbudno na zdravje in zmožnosti telesa ter stabilnost uma. Namenjene so vsem, ne glede na fizično zmogljivost ali izkušnje. Telo začnemo prebujati skozi krajšo igro. Nato začnemo z raztezanjem: osnovnimi stoječimi položaji, predkloni, zakloni, zasuki in obrnjenimi položaji, v nadaljevanju oziroma nadaljnjih srečanjih pa se vadba nadgrajuje. Uro joge zaključimo s sproščanjem in zaključnim pozdravom.

**NAČIN IN ČAS IZVAJANJA**: Eno ali dve šolski uri, po dogovoru lahko način in čas izvajanja prilagodimo.

**OMEJITVE VELIKOSTI SKUPIN:** Brez omejitve (max 30).

**PRIPOMOČKI:** Podloge (zaželjene, a neobvezne).

**REFERENCE:**

SZOTK izvaja delavnice v osnovnih in srednjih šolah že 15 let za izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja mladih. Izvajalka ima večletne izkušnje in mednarodni certifikat učiteljice otroške joge.