



Φυσική Άσκηση για τα παιδιά

Κάθε *δεύτερη* Κυριακή του μήνα, θα συναντιόμαστε στις **17.00** το απόγευμα για μία ώρα.

Τα παιδιά θα μάθουν να ασκούνται εφαρμόζοντας την διαφραγματική και κοιλιακή αναπνοή. “Τη συνειδητή αναπνοή της ζωής”. Το μάθημα περιλαμβάνει απλές ή και πιο σύνθετες ασκήσεις, ήπιες διατάσεις, ασκήσεις ισορροπίας, ασκήσεις ενδυνάμωσης και παιχνίδια.

Τα παιδιά μαθαίνουν να συγκεντρώνονται στην αναπνοή τους, να κινούνται με την αναπνοή τους, να ησυχάζουν και να παρατηρούν το σώμα τους και το περιβάλλον γύρω τους.

Αναφέρουμε αρχές όπως η αγάπη, η ειρήνη, η φιλία, η αλήθεια, η εμπιστοσύνη, η αυτοεκτίμηση, η ευγένεια.

Οι συναντήσεις μας για την περίοδο 2016 – 2017 θα είναι:

Οκτώβριος 9, Νοέμβριος 13, Δεκέμβριος 11, Ιανουάριος 15,

Φεβρουάριος 12, Μάρτιος 12, Απρίλιος 9 (λόγω του Πάσχα μπορεί να μεταφερθεί μια

εβδομάδα νωρίτερα), Μάιος 14, Ιούνιος 04.

Παρακαλούμε τα παιδιά να έρχονται με άνετα ρούχα για άσκηση. Να έχουν μαζί τους ένα ζεστό ρούχο για μετά την άσκηση. Να έχουν μαζί τους ένα παγουράκι με νερό. Να έχουν τελειώσει το μεσημεριανό τους φαγητό το αργότερο μέχρι τις 14.30.

Εάν απουσιάσετε, παρακαλώ ειδοποιήστε με ένα μήνυμα, στο 2295062886 ή στο 6973299103.

Ευχαριστώ πολύ

Σας περιμένω με χαρά!

Κορίνα