

PROFESSIONELE LESGEVER



VOOR WIE?

Kinderyoga is er voor elk kind. Vanaf ongeveer 4 jaar kunnen kinderen al kennismaken met yoga, maar in onze lessenreeks richten we ons specifiek op kinderen van 6 tot en met 11 jaar. Kinderyoga is er voor onrustige kinderen, overactieve kinderen, in zichzelf gekeerde kinderen, kinderen met faalangst, kinderen die moeite hebben met slapen of eten, enz...



VERONIQUE VANDELOO
Gecertificeerde Kinderyoga
Trainster

CONTACT



GSM

0470507024



Website

<https://www.praktijkveromiro.com>



Mail

info@praktijkveromiro.com



KINDERYOGA

WAT IS KINDERYOGA?

Voor kinderen is yoga een fantastische mogelijkheid om stabiliteit en zelfvertrouwen te ontwikkelen, waardoor ze innerlijke veranderingen en uitdagingen het hoofd kunnen bieden. Yoga stelt ze in staat een lenig en gezond lichaam te ontwikkelen. Ook hun creativiteit en intellectuele groei worden gestimuleerd.



WAT ZIJN DE VOORDELEN?

Kinderyoga valt nauwelijkt te vergelijken met yoga voor volwassenen. Elke yogales wordt gekaderd rond een bepaald thema bijvoorbeeld seizoenen, indianen, boerderij, oerwoud, enz. Tijdens een lesje kinderyoga worden yoga houdingen op een speelse manier gebracht en afgewisseld met massage, dans, liedjes, creatieve momentjes, spelletjes, ademhalingsoefeningen, relaxatie, enz...

5-DELIGE LESSENREEKS SAMEN OP REIS

Wij organiseren een kinderyoga-reeks van 5 lessen, speciaal ontworpen als een groeitraject waarin kinderen stap voor stap kennismaken met yoga, adem, beweging en ontspanning.

We vragen ouders om hun kind in te schrijven voor de volledige reeks, zodat elk kind de kans krijgt om zich veilig te voelen, te groeien en écht te genieten van het proces.

De kostprijs bedraagt €12 per les, wat neerkomt op een totaalbedrag van €60 voor de volledige lessenreeks.



"Je hoeft niets te kunnen, alleen jezelf te zijn."

BEWEGEN OM TE GENIETEN, NIET OM TE WINNEN.

Kinder zijn op een plezierige manier met hun lichaam bezig, los van competitiedrang. Het wegvallen van de druk om te presteren, ervaren veel kinderen als een opluchting.