

Lessenreeks Kinderyoga

Kinderen krijgen dagelijks heel wat prikkels te verwerken. Daarnaast wordt er ook steeds meer van hen verwacht. Dit alles kan leiden tot spanning en onrust, kinderen raken uit balans.

Tijdens de kinderyoga kunnen ze hier even aan ontsnappen en vinden ze opnieuw **rust** via aarding en mindfulness. Yoga laat kinderen **bewuster worden** van hun lichaam, van wat ze voelen. Op een speelse manier komen ze in contact met zichzelf en leren ze **verbinding** te maken met anderen. Dit kan leiden tot groei in **(zelf)respect en zelfliefde**.

Ze ontdekken de mogelijkheden van hun lichaam en hun innerlijke wereld, wat zorgt voor een **positief zelfbeeld, vertrouwen** en **innerlijke rust**. Ze kunnen hun **fantasie** laten stromen. Er is **geen prestatiedruk** en kinderen ervaren dat ze gewoon mogen zijn wie ze zijn!

IN DE LESSEN WORDT GEWERKT MET

- Verschillende yogaposes
- Visualisaties/Meditatie/Mindfulness
- Liedjes
- Verhaaltjes
- Dans & muziek
- Spelletjes
- Massage
- Tekeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Afwisseling tussen actie en ontspanning.



Volg ons op: www.monimo.be
Facebook: [groepspraktijkmonimo](#)
Instagram: Zie QR code



@GROEPSPRAKTIJK_MONIMO

LEEFTIJD

Kinderen van 6 t.e.m. 9 jaar

WAAR

Groepspraktijk Monimo
Mechelsesteenweg 11, 3071 Erps-Kwerps

KOSTPRIJS

€ 15 voor de zes sessies samen via RIZIV-conventie ELP

WANNEER

6 lessen, op woensdag van 17u tot 18u30:

- 6 maart 2024
- 13 maart 2024
- 20 maart 2024
- 27 maart 2024
- 17 april 2024
- 24 april 2024

WAT MEENEMEN?

Al het materiaal is aanwezig, enkel makkelijk zittende kledij is aangeraden.
Eventueel een flesje water dat goed sluit.

HOE INSCHRIJVEN?

Je schrijft je kind in voor de volledige lessenreeks via deze QR-code:



De groep zal bestaan uit maximum 10 kinderen. De lessen zullen doorgaan bij een minimum van 4 inschrijvingen.

Annuleren is niet mogelijk, iemand anders in de plaats sturen kan wel als u dit op voorhand laat weten.

WIE ZIJN WIJ?

Chadia De Muylder - Klinisch psychologe
Gecertificeerd kinderyogadocente
chadia.de.muylder@monimo.be



Kris Janssens - Klinisch psycholoog
kris.janssens@monimo.be



Als je ons mailt, hou dan ook je spam in de gaten.

Een training die mee wordt gefinancierd door de Vlaamse Overheid via de nieuwe RIZIV-conventie voor psychologische hulp.