

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-dla-calej-rodziny-joanna-jakubik-hajdukiewicz-p-508.html>



Joga dla całej rodziny - Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

Cena	29,00 zł
Cena poprzednia	39,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_3417
Kod EAN	9788365170514

Opis produktu

Joga dla całej rodziny

Autor: Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

Sprawdź, jak ćwiczenia i zabawy pod postacią prostych asan wpłyną na rozwój i samopoczucie twojego dziecka. Odkryj jogę rodzinną!

Wykwalifikowana instruktorka jogi z wieloletnim doświadczeniem stworzyła książkę skierowaną do rodziców, którzy poszukują ciekawej formy spędzania czasu z dziećmi oraz do nauczycieli jogi, którzy specjalizują się w prowadzeniu zajęć dla dzieci lub rodzin.

W publikacji autorka zawarła 10 autorskich scenariuszy, które można dowolnie modyfikować wedle własnych potrzeb i które zawierają ćwiczenia i zabawy o różnym stopniu trudności. Mogą być realizowane w domu przez rodzica i dziecko lub na zajęciach, nie tylko w szkołach jogi, ale także w grupach przedszkolnych.

Ćwiczenie jogi rodzinnej przynosi wiele korzyści, m.in.:

- Rozszerzenie zakresu możliwości ruchowej za pomocą ćwiczeń i zabaw;
- Pobudzanie kreatywności i pogłębianie wrażliwości;
- Rozwijanie kompetencji społecznych i budowanie więzi grupowej;
- Dowartościowanie każdego członka grupy, niezależnie od sprawności ruchowej i osiągnięć.

Poznaj niezawodny sposób na zachęcenie dzieci do aktywności ruchowej!

O autorce:

Joanna Jakubik-Hajdukiewicz – mgr socjologii, pracownik socjalny, instruktorka jogi dla dzieci, dorosłych i osób starszych. Autorka kilku książek m.in. „Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli”, „Joga dla kobiet w ciąży. Integracja emocji, ciała i umysłu”. Posiada praktykę w pracy z grupami dzieci oraz realizowaniu warsztatów umiejętności społecznych.

Tytuł: Joga dla całej rodziny

Podtytuł: Ćwiczenia i zabawy z dziećmi wpływające na zdrowie, zwinność, koncentrację, pewność siebie i rozwój świadomości

Ilość stron: 108

Wydawnictwo: Vivante

Oprawa: Miękka

Wysokość: 21

Korekta: Emilia Chmielewska

Tytuł: Joga dla całej rodziny

Format: A5

Język: polski

Szerokość: 14.5
Data wydania: 2015-10-01
Premiera: 0000-00-00
Typ: book
Rok wydania: 2015
ISBN: 9788365170514
EAN: 9788365170514
Autor: Joanna Jakubik-Hajdukiewicz
Fragment: elibri
Wymiary: 14.5x21.0x0.8 cm
Nr wydania: 1
Tematyka: Zdrowie Uroda
Kod wydawcy: 42159
Miejscowość: Białystok
Typ publikacji: Książka
Waga: 175.000
Nr wydania: 1
Stan: nowy, pełnowartościowy produkt
Model: 9788365170514