Dzień Jogi

W poniedziałek, 24 czerwca, w Przedszkolu z samego rana odbyły się zajęcia jogi na świeżym powietrzu. Ćwiczenia te pozwalają się zrelaksować i wyciszyć, a co najważniejsze sprawiają dzieciom ogromną frajdę – bo są prowadzone w formie zabawy. Dzieci, które uczestniczą w zajęciach Jogi częściej skupiają się na pozytywnych aspektach życia. Są bardziej świadome siebie i otaczającego je świata.
Jednym słowem można powiedzieć, że czują się szczęśliwsze! Co więcej – lepiej radzą sobie z problemami i stresami, na które są narażone. Poprawia się ich koncentracja, a tym samym lepiej wykorzystują swój potencjał.
W związku z tymi wszystkimi pozytywnymi obszarami na jaki ma wpływ Joga – jest ona cudownym sposobem na zapobieganie depresji, która w obecnych czasach dotyka mnóstwo osób.