



Kinderyoga!

Yoga is er niet alleen voor volwassenen maar ook voor kinderen en jongeren. Het brengt rust en ontspanning maar het bevordert ook de concentratie. Door yoga leert uw kind zichzelf kennen, het vergroot het bewustzijn en zelfvertrouwen. Yoga voor kinderen werkt helend maar ook preventief maar het is bovenal heel leuk en fijn!

IK BEN GOED
IN ALLES
WAT IK DOE



Wat gaan we doen?

De les heeft een thema en wordt op creatieve, speelse wijze aangeboden. Daarbij wordt rekening gehouden met de leeftijd van uw kind in de groepssamenstelling. Yogahoudingen worden afgewisseld met mindfulness en meditatie oefeningen, dans en muziek, spel en creativiteit.



EVEN VOORSTELLEN:

Ik ben gecertificeerd kinderyoga docent. Daarnaast ben ik werkzaam als GZ psycholoog kind & jeugd en gezinstherapeut. Ik geef kinderyoga omdat ik ook graag van de gezonde kant uitga van kinderen en jongeren. Uitgaan van eigen innerlijke kracht, deze centraal zetten en ontdekken door vooral je lichaam te voelen, te ademen... Ik ontdekte wat yoga met mij deed en wil dit nu graag doorgeven aan onze jongere generatie.



IK MAG ZIJN ZOALS IK BEN!

Praktijk Flora

FLEUR BROUWER

 +31(0)6 462 268 76

 brouwergzpsycholoog@gmail.com

 www.praktijkflora.nl



PRAKTIJK FLORA