



PILATES IN JOGA (5.-9. razred)

Pri dejavnosti se učimo pravilnega dihanja, s katerim umirimo um in telo, izboljšujemo ravnotežje, koordinacijo in prožnost telesa.

Spoznali bomo osnovne tehnike joga ter ozaveščali dinamiko: gib - dihanje.

Pilates in joga pozitivno vplivata na samozavest, boljšo telesno držo, zbranost, ustvarjalnost, zavedanje in obvladovanje telesa, imunski sistem itd.

