

## 3 KROKI, BY DOŁĄCZYĆ

1. Wypełnij formularz zgłoszeniowy.
2. Wypełniony formularz przekaz w szkole wychowawcy swojego dziecka.
3. Czekaj na wiadomość SMS z informacją o pierwszych zajęciach

IMIĘ I NAZWISKO

SZKOŁA I KLASA

NUMER TELEFONU

ADRES EMAIL

Czy dziecko ma być odebrane ze świetlicy?

TAK

NIE

Informuje, że Państwa dane przetwarzane są zgodnie z art.13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku uprzejmie informuje, a administratorem danych osobowych jest Natalia Zabłocka, ul. Wielogórska 74D/5, 59-220 Legnica



## AUTORSKI PROGRAM ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

  /holiholijoga

 tel. 694 401 208

 holiholijoga@gmail.com

Z tą ulotką  
pierwsze zajęcia  
za darmo



## RUCH

Niezbędny w prawidłowym rozwoju.

Zajęcia zawierają w sobie **joge**  
oraz **elementy tańca**.

45 minut

## ODDECH

Poprzez oddech możemy **popudzić**  
lub **uspokoić** centralny układ nerwowy,  
niwelując napięcia i stres

Raz w tygodniu

70 zł miesięcznie

## MINDFULNESS

Trening uważności, **poprawia koncentrację**,  
ułatwia naukę i uczy skupienia.

30 zł wpisowego








  /holiholijoga

 tel. 694 401 208

 holiholijoga@gmail.com



## Korzyści płynące z innowacyjnych zajęć:

-  Kształtowanie prawidłowej postawy ciała, korygowanie wad postawy,
-  Poprawa koncentracji i pamięci, lepsze wyniki w nauce,
-  Większa świadomość oddechu, nauka relaksu i radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
-  Lepsza jakość snu,
-  Uspokojenie i wzmocnienie systemu nerwowego oraz odpornościowego,
-  Wzmocnienie poczucia własnej wartości, umiejętności radzenia sobie ze stresem,
-  Nauka szacunku do siebie, swojego ciała, otoczenia i innych ludzi.

## KONKURS

Do wygrania darmowe karnety na zajęcia **HOLI HOLI JOGA**.

Zapisz się na zajęcia, znajdź „**Holi holi joga**” na Facebooku  
i weź udział w konkursie.

Konkurs trwa do 15.11.2021