

POČTA PRO RODINY - HÝBEME SE SPOLEČNĚ
ŽACLĚŘ PRKENNÝ DŮL SOBOTA 1.7. 2017 - NEDĚLE 9.7. 2017

CENA NA PRÁZDNINOVÉ SETKÁNÍ OD SO 1.7. - NE 9.7. 2017 OMEZENÁ KAPACITA NA 16 RODIČŮ A 8 DĚTÍ

RODIČ - 6.900 Kč.- DÍTĚ 5.900 Kč.- v ceně očekávejte

OBCENĚ

Pohyb tak trochu jinak. Budete chodit, běhat, skákat, lézt, balancovat. Využívat prostor kolem sebe, zvedat se ze země, měnit pozice, přetáčet se. Zabývat se mobilitou, elasticitou, rozsahem pohybů. A přitom všem vnímat své tělo! Objevovat jeho možnosti, zkoumat limity. Každý individuálně.

Hodně se budeme věnovat chodidlům. Zaměříme se na nový pojem v tréninku fascie. Budete se válet, rolovat, uvolňovat.

Hrát pohybové hry. Využívat v přírodě různé překážky, balancovat na slacklině, hýbat se bos.

KONKRÉTNĚ

ZÁBAVNÉ A NETRADIČNÍ ROZCVIČKY

- pohybové resety, kloubní pohyblivost, fascie, chodidla
- hry na mobilitu, pohyblivost ve dvojicích a ve skupině
- zvedání se ze země, zvířecí pohyby, meditace v pohybu

BALANCOVÁNÍ

- pohyb na slackline jako zajímavého prvku venkovních aktivit pro zlepšení rovnováhy a celkového fungování těla

VEČERNÍ RELAX

- myofasciální uvolňování s pomůckami - válce, míčky
- restorativní pozice
- fasciální strečink

BĚHEM VÝLETŮ

- přirozené pohyby dle konceptu MovNat (základní pohybové dovednosti v nejrůznější variabilitě)
- chůze bos
- lezení po stromech

SILNÁ A VNÍMAVÁ CHODIDLA

- ukázka jak probudit chodidla - tipy, rady, co můžeme udělat pro zlepšení, cvičení, uvolňování...



POHODOVÉ LETNÍ DNY