

Międzynarodowy Dzień Jogi dla Dzieci



International Kids' Yoga Day to od 6 lat, coroczna uroczystość poświęcona jogdze dla dzieci, mająca miejsce w pierwszy piątek kwietnia. Wydarzenie to zostało zainicjowane przez Teresę Power.

Teresa Power podkreśla, że już nawet pięciominutowa praktyka jogi dziennie może wzmocnić fizyczne i psychiczne funkcjonowanie dzieci, niezależnie od ich statusu socjoekonomicznego, zdolności fizycznych czy zdobytej już wiedzy.

Dzień jogi dla dzieci to coroczne wydarzenie odbywające się w domach, szkołach, przedszkolach, centrach jogi i społeczności na całym świecie - każdy może wziąć udział!

Celem Dnia Jogi dla Dzieci jest umożliwienie praktyki jogi wszystkim dzieciom niezależnie od ich sytuacji życiowej, dbając o ich harmonijny rozwój.

Dlatego uczniowie klasy 2 a w ramach naszej innowacji „Jogowe żabki” również przyłączyli się do tej inicjatywy.

Ponadto z wielką radością ogłaszam, że zostałam ambasadorem Międzynarodowego Dnia Jogi dla Dzieci, który w tym roku obchodzony był 9 kwietnia. Tym samym dołączyłam do grona wielu ambasadatorów w Polsce i na świecie, którzy zjednoczeni w jednym celu propagowania jogi dla dzieci przeprowadzili wszystkich chętnych przez kilkuminutową sekwencję jogi.