Smyslem celoročního plánu na kroužku Dětské jógy 1 je, naučit děti soustředit svou pozornost na sebe a jógové cviky, které provádím.
Naučíme se jógové sestavy jako je Pozdrav Slunci, Pozdrav měsíci, Pozdrav Zemi.
Dál navazující pozice ve stoje, v leže, na břiše, balanční pozice.
Vše probíhá hravou formou, k dispozici jsou i hry na vybití energie, meditace na zklidnění a malovaní mandal pro rozvoj kreativity.
Přidám i velmi zábavné cvičení ve dvojicích pro rozvoj tolerance a spolupráce mezi sebou.