



Met dank aan Yogaleerlinge Storm, 6,5 jaar.

Yogastudio Charles Hond

In de Yogastudio worden wekelijks 25 lessen gegeven. Zeven dagen per week, variërend van introductie- en beginnerslessen tot lessen voor gevorderden. Er zijn ook themalessen: lessen voor zwangere vrouwen, R.S.I.-behandeling/preventie en lessen tegen rug-, nek- en/of hoofdpijn. Daarnaast verzorgt de studio regelmatig weekend- workshops, intensives en de 3 jarige B.K.S. IYENGAR Yoga lerarenopleiding. De Yogastudio maakt onderdeel uit van een internationaal netwerk van IYENGAR Yoga centra en instituten.

Bereikbaarheid

De Yogastudio ligt in het centrum van Rotterdam tegenover de noordkant van de Erasmusbrug. Circa 10 minuten lopen van de Lijnbaan en 50 meter van het metrostation Leuvehaven.

YOGA
STUDIO
CHARLES HOND

Vasteland 27
3011 BJ Rotterdam

Telefoon: 010 - 404 79 62

Fax: 010 - 411 61 76

E-mail: info@yogastudio.nl

Website: www.yogastudio.nl

Yoga

voor kinderen

Zaterdag

van 10:30 tot 11:30 uur voor kinderen van 5 t/m 7 jaar
van 12:30 tot 13:30 uur voor kinderen van 8 t/m 14 jaar



Yoga voor kinderen

Op een ongedwongen manier kunnen kinderen in de leeftijd van 5 t/m 14 jaar kennis maken met IYENGAR Yoga. De leraar verstaat de kunst om de les en de wijze van uitvoeren van de yogahoudingen aan te passen aan de belevingswereld en mogelijkheden van het kind. De lessen zijn speels, uitdagend, grensverleggend, sportief en ontspannend!

Waarom yoga voor kinderen?

Op een speelse manier ontwikkelen kinderen eigenschappen als stevigheid, kracht, uithoudingsvermogen, souplesse en balans. Dit zijn niet alleen "lichamelijke condities", maar ook fundamentele eigenschappen die een evenwichtige vorming van de persoonlijkheid en het karakter van het kind ondersteunen. Het beoefenen van de IYENGAR Yogahoudingen verbetert de grove- en fijne motoriek van het kind, versterkt het spierstelsel, verbetert de lichaamshouding en vergroot het zelfvertrouwen. Een belangrijk aspect is dat de yogabeoefening het concentratievermogen sterk bevordert waardoor vaak de leerprestaties vooruitgaan. Maar het allerbelangrijkste: kinderen vinden yogaoefeningen uitdagend en leuk om te doen!

Hoe ziet een kinderles er uit?

Tijdens de yogalessen voor kinderen worden de verschillende yogahoudingen snel achterelkaar gedaan zodat de aandacht van de kinderen geboeid blijft. De yogahoudingen worden in verschillende werkvormen aangeboden, ondersteund met spel en speelmateriaal. De yogahoudingen lenen zich er uitstekend voor om beeldend uitgevoerd te worden. Zoals bv. staan als een "krijger" (Virabhadrasana), staan als een "hond met het hoofd omlaag" (Adho Mukha Svanasana) of "onbewegelijk staan als een boom" (Vrksasana) etc.

"Na de les voel ik mij veel groter".

Wanneer beginnen?

De kinderen kunnen op ieder moment van het schooljaar beginnen. De eerste les is een "kennismakingsles". Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen. Op de website staan de data en de prijzen van de lessen vermeld.

De lestijden

Zaterdagmorgen van 10:30 uur tot 11:30 uur is er een les voor kinderen van 5 t/m 7 jaar en van 12:30 tot 13:30 uur is er een les voor kinderen van 8 t/m 14 jaar.

Yoga voor de ouder(✓)

Na de kinderlessen is er nog opvang zodat de ouders in de gelegenheid gesteld worden om deel te nemen aan de les voor volwassenen die tegelijkertijd met de kinderles plaats vindt.

De Yogaleraar

Elly Etman - Smulders volgt momenteel (2007) het laatste deel van de IYENGAR Yoga Lerarenopleiding. Zij heeft zich gespecialiseerd in het yogales geven aan kinderen. Zij is moeder van twee jonge dochters die enthousiast yoga beoefenen.

IYENGAR Yoga

In de Yogastudio wordt alleen les gegeven in IYENGAR Yoga: een kwaliteitswaarborg voor een verantwoorde vorm van yogabeoefening. Door de duidelijke, overwegend fysieke benadering is IYENGAR Yoga goed aan te passen voor kinderen.

