



Datum: 16 september 2020

Aan: Ouders van 2^{de}, 3^{de} kleuterklas en L1

Betreft: Naschools aanbod i.s.m. Gymsport



Beste ouders,

Laat je kind kennis maken met kinderyoga tijdens een 10-delige reeks vanaf vrijdag 25 september 2020 (proefles) voor kleuters en leerlingen uit het eerste leerjaar. (€ 70 voor 10-lessen)

De dag waarop de yogalessen plaats zullen vinden, is steeds vrijdag.

Elke les zal doorgaan van **15u45 – 16u30**. Dit yoga-moment zal aansluiten op de lesdag en doorgaan in de **kleuterzaal** van de school. U hoeft zich als ouder dus niet extra te verplaatsen.

Elk yoga-moment bestaat uit:

- Start: Kringesprek: wie iets kwijt wil, kan kort even vertellen over zijn/haar dagje. Zodat we geconcentreerd met een leeg en ontspannen hoofd kunnen starten.
- Opwarming: alle spieren los
- Thema / verhaal: hierin integreren we bewegingen uit de yoga op een speelse manier. Zo leren kinderen de mogelijkheden van hun lichaam kennen en omgaan met hun lichaam. Dit in volle groei en ontwikkeling. En zo hoeft yoga dus helemaal **niet zweverig** te zijn.
- Alles nog even losschudden op een liedje/ zingen/knutselen in het kader van het thema.
- Momentje van rust waarbij we de ogen even sluiten en leren om rustig te worden. Dit **helpt** kinderen om de prikkels van de dag te verwerken en om de **overgang** van **school naar huis vlotter te laten verlopen**.

Voor de gezondheid van elk kind is het tevens enorm belangrijk om goed en juist te leren ademen.

Als ik zie wat voor een **positief, natuurlijk effect** kinderyoga heeft op de **ontwikkeling** van elk persootje in wording, kan ik het alleen maar nog meer aanbevelen om de stap te zetten

**Inschrijving VERPLICHT! (via website Gymsport <https://gymsport.be/>)
Ten laatste op vrijdag 2 oktober 2020**

Lijkt je dit wel iets voor je kind, aarzel dan niet om contact op te nemen met Annelies. Zij geeft je graag wat meer uitleg.

*Info: gsm 0495 92.31.28
Annelies.hiel@hotmail.com*

Met vriendelijke groet,

Annelies Hiel, lesgeefster
Tim Peeters, voorzitter Gymsport
Kevin Francken, directeur