Аннотация к рабочей программе инструктора по детской йоге.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребности детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечивает детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы и гармонично разовьет все мышцы тела.