



Pozvánka na 5. setkání cvičitelů dětské jógy

Kdy: sobota 8. září 2018

Kde: Prostor 8, Šmilovského 8, Praha 2, www.prostor8.cz

Cena: 1.800,- Kč (vč. 21 % DPH) v hotovosti na místě.

Lektoři s profilem na www.cadj.cz mají 20% slevu.

V ceně je celodenní program, materiály k workshopům, oběd a občerstvení během dne.

Přihlášky prosím vyplňte přes odkaz na www.cadj.cz/seminare, dotazy zasílejte na info@cadj.cz. Přihlaste se včas, **počet míst je omezen!**

Program:

9:00	Příchod a přivítání	
9:30	Úvodní slovo Hanky, novinky z ČADJ a Lali	
I. blok	10:00 – 12:00	<i>WORKSHOP I</i>
<i>Oběd</i>	12:00 – 13:30	
II. blok	13:30 – 15:30	<i>WORKSHOP II</i>
<i>Přestávka</i>	15:30 – 16:00	
III. blok	16:00 – 18:00	<i>WORKSHOP III</i>

Témata workshopů:

- ❖ **Autogenní trénink, Veronika Víchová**
- ❖ **Cvičení pro rozvoj mozkových hemisfér dětí 3 – 7 let, Vladimíra Ottomanská**
- ❖ **Jóga pro rodiče a děti, Karolina Marešová**
- ❖ **Kouzlo zvuku, František Horváth**
- ❖ **Mindfulness pro děti 8 – 12 let, Marcela Roflíková**
- ❖ **Svíтанí – program pro děti 5-8 let, Věra a Pavel Klimešovi**



Autogenní trénink, Mgr. et Mgr. Veronika Víchová



Cílem workshopu je vyzkoušet si relaxační metodu autogenního tréninku a dozvědět se, jak jej prakticky využít v relaxacích s dětmi mladšího a staršího školního věku.

Účinnost autogenního tréninku byla opakovaně výzkumně prokázána nejen pro zvládnutí stresu a prožitky relaxace, zlepšení koncentrace a učení, ale je velmi vhodný pro léčbu psychosomatických obtíží (např. poruchy spánku, bolesti). Má potenciál jako sebepoznávací a seberozvojová metoda. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz (1884-1970).

Veronika pracuje jako klinická psycholožka, lektorka a supervizorka. V klinické praxi se věnuje především dospělým se zaměřením na závislosti a léčbu traumatu. Relaxačním metodám např. autogennímu tréninku se věnuje jak výzkumně, tak zejména ve své klinické praxi v přímé práci s klienty a v supervizích s kolegy. Je autorkou knihy *Autogenní trénink autogenní terapie* (Portál, 2016), kterou před workshopem doporučujeme přečíst, případně se s metodou seznámit na www.autogennitrenink.cz.

Cvičení pro rozvoj mozkových hemisfér dětí 3 – 7 let, Mgr. Vladimíra Ottomanská



Obsahem tohoto workshopu je vysvětlit význam dobré spolupráce hemisfér pro správný rozvoj dítěte a uvést praktická cvičení, která lze zařadit do lekcí jógy s dětmi ve věku 3 – 7 let.

V teoretickém úvodu budete stručně seznámeni s psychomotorickým vývojem dětí od 3 do 7 let, významem dobré spolupráce a informacemi o problémech, které nastávají při jejich nesprávné spolupráci. Praktická část bude zaměřena na ukázkou různých druhů cvičení a organizace činností včetně cvičení relaxačních a dýchacích.

Vladka je původně tělocvikářka a celý život se pohybuje mezi dětmi.

Se svým manželem vybudovali soukromou mateřskou školu a club plavání Ottománek. Stále ji baví objevovat a zkoušet nové věci, a tak kromě práce ve školce zkouší psát básničky, vede lekce jógy pro dospělé, semináře pro pedagogy. U všech činností jsou pro ni děti velkou inspirací.



Jóga pro rodiče a děti, RNDr. Karolina Marešová



Workshop inspirovaný systémem cirkomotoriky Riky Tayemans, autorkou knihy Matějova akrobacie, vám nabídne jednoduché, zábavné a praktické návody a tipy na společné cvičení rodičů a dětí předškolního i mladšího školního věku.

Společné cvičení dětí a rodičů nabízí jiné možnosti práce s naším vlastním tělem, které na běžných lekcích dětské jógy, vedené zpravidla jedním dospělým lektorem, nemáme. Zaměříme se na prohloubení vztahu mezi rodičem a dítětem, budování vzájemné důvěry, a to nenásilnou hravou a pro obě strany zábavnou formou – skrz jednoduché pohybové hry až složitější pozice inspirované akrojógou, silový fyzický kontakt i prostý jemný dotek.

Káju jóga provází již od raného mládí. Začínala jako asistentka cvičitele systému Jóga v denním životě. Nyní je součástí Lali jógy, kde s láskou sobě vlastní pečuje nejen o zákazníky, ale také vede lekce jógy s dětmi. Cvičení dětí s rodiči považuje za jednu z možností smysluplně stráveného společného volného času.

Kouzlo zvuku, František Horváth



Prožitkový workshop, na kterém poznáte kouzlo zvuku tibetských mís, a pokud s nimi při svých lekcích nepracujete, získáte i praktické rady, jak je do výuky dětí zařadit.

Největším potenciálem tibetských zpívajících mís je podle Františka schopnost hluboce nás uvolnit, ztišit mysl a umožnit nám tím nahlédnout naší pravou Podstatu a dosáhnout sjednocení, což vnímá jako skutečný cíl veškeré jógy.

František se prací s tibetskými mísami intenzivně zabývá od roku 2008 a v současné době se práci se zvukem zpívajících mís plně věnuje a pořádá meditačně relaxační koncerty, semináře a praktické dílny zaměřené na použití zvuku těchto nástrojů v domácím léčení. Tibetské zpívající mísy jsou již roky neodmyslitelnou součástí jeho života a nadále mu pomáhají v sobě i v lidech kolem podporovat zdraví a v dnešní době tak vzácný klid mysli. Více informací najdete na www.kouzlozvuku.cz.



Mindfulness pro děti 8 – 12 let, Ing. Marcela Roflíková, MBA



Cílem workshopu je dát účastníkům návod a inspiraci, jak u dětí ve věku 8 – 12 let trénovat mindfulness, tedy schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání.

Mindfulness je ve světě již standardně a u nás čím dál tím více využívanější technika nejen u dospělých, ale i u dětí. Tím, že není náročná na prostor, lze ji zařadit nejen do lekcí jógy, ale i vyučování či dalších běžných aktivit dětí.

Marcela je zakladatelkou Českého mindfulness institutu, lektorka mindfulness pro firmy, veřejnost, děti i rodiče. Jako maminka 2 synů o mindfulness říká: „Kdybych mohla naučit svoje děti jen jednu dovednost, byla by to mindfulness. Díky ní bych se neobávala, že ať je v životě a ve světě potká cokoliv, mají nástroj, se kterým to zvládnou.“ Více informací najdete na www.mindfulness-institut.cz.

SVÍTÁNÍ – program pro děti 5 – 10 let, Věra a Pavel Klimešovi



Mnozí z nás ke cvičení jógy s dětmi využíváme krásné básničky Pavla Klimeše – Mohanpuri. Na workshopu vám manželé Klimešovi představí ucelený projekt SVÍTÁNÍ – relaxační cvičení a hry s prvky jógy pro děti 5-10 let, zpracovaný podle systému Jóga v denním životě.

Svítání je cvičení určené k doplnění a zpestření pohybové, mravní a etické výchovy dětí. Jsou zde zastoupeny tělesná, dechová a relaxační cvičení s prvky jógy, jež komplexně působí na celý organismus, harmonizující osobnost dítěte a působí jako velmi dobrá zdravotní prevence. „Děti jsou budoucnost tohoto světa. Svět bude takový, jakým směrem se vydají dnešní děti.“



Rozpis lekcí

Své preference témat workshopů (3 + 1 náhradní) nám prosím pošlete společně s přihláškou. Nezaručujeme, ale pokusíme se vám vyhovět. Kapacita sálů je ale omezená, proto budeme postupovat systémem „kdo dříve pošle přihlášku, bude mít větší šanci na svůj výběr“.
Děkujeme za pochopení.

Čas / Sál	I	II	III
10:00 – 12:00	ROZVOJ DĚTÍ 3 – 7 LET	AUTOGENNÍ TRÉNINK	MINDFULNESS
13:30 – 15:30	ROZVOJ DĚTÍ 3 – 7 LET	AUTOGENNÍ TRÉNINK	KOUZLO ZVUKU
16:00 – 18:00	SVÍTÁNÍ	JÓGA PRO RODIČE A DĚTI	KOUZLO ZVUKU

Těšíme se na vás!



Hanka Luhanová

Míša Koblrová

Kája Marešová