

Занятия йогой «ХАТХА-ЙОГА»

для сотрудников детского сада

Цель: вовлечение педагогов в древнюю систему оздоровления и укрепления тела (йогу)

Задачи:

1. Познакомить педагогов с понятием йоги, как системой оздоровления организм.
2. Заинтересовать педагогический коллектив разминкой, комплексом базовых поз (асан).
3. Посредством выполнения упражнений снять у педагогов усталость и психологическое напряжение.
4. Создать ситуацию эмоционального благополучия.

