

Seminaras „Vaikų joga ir dėmesingumo praktika – praktinis dienos seminaras“

Data: 2025.04.12 (šeštadienis)

Vieta: Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, Kaunas

Lektorė: Guoda Kučinskė – "Yoga Zoo - Joga vaikams" įkūrėja, sertifikuota sąmoningo kvėpavimo ir hatha jogos trenerė, kvalifikuota fizinio ugdymo mokytoja (LSU) Jau 7 metus dirbanti su įvairaus amžiaus vaikais

Seminaras skirtas pedagogams, treneriams, fizinio aktyvumo ir kitiems specialistams, LSU studentams. Būtina sportinė apranga.

Seminaro programos trukmė 6,5 ak. val. (bus išduodami LSU pažymėjimai).

Kaina: 70 Eur

Nuolaida taikoma LSU studentams ir LSU mokymų dalyviams: 35 Eur (registruojantis būtina nurodyti savo studentišką el. paštą)

Apmokėjimo informacija bus atsiųsta jūsų nurodytu el. paštu.

Registracija vykdoma iki 2025 m. balandžio 1 d. 24:00 val. užpildant anketą:

<https://forms.office.com/e/PnbQwdMDKH>

Seminaro programa:

Užsiėmimo laikas	Užsiėmimo pavadinimas	Trumpas aprašymas
11:00 - 12:00	MEDITACIJA ir KVĖPAVIMAS	Sąmoningas aš. Meditacijos, skirtos vaikų koncentracijai ir atsipalaidavimui.
12:00-13:00	JOGOS PAGRINDAI	Stiprusis aš. Jogos pratimai, skirti viso kūno stiprinimui ir lankstumui.
13:00- 13:30	Pertrauka	
13:30 - 15:00	DĖMESINGUMO PRAKTIKA	Dėmesingas aš. Dėmesingumo lavinimo pratimai ir žaidimai vaikams.
15:00-16.30	ŽAIDIMAI IR PORINĖ JOGA	Žaismingasis aš. Žaidimai, skirti sužadinti vaikų vaizduotę ir koncentraciją, padedantys vaikui pasitikėti savimi ir būti komandos dalimi. Jogos pratimai dviese, kurių pagalba stiprėja vaikų komunikacijos įgūdžiai ir empatija kitiems
16:30-17:00	Refleksija / Klausimai	

Pasiteiravimui

LSU Žinių ir inovacijų perdavimo departamentas,

tel. nr. +37069009910, el.p. kristina.visagurskiene@lsu.lt