

키가 쑥쑥! 몸이 튼튼! 공부가 쑥쑥!

방과후 성장 요가부



요가는 신나는 건강놀이이며 훌륭한 교육 프로그램입니다.

요가를 꾸준히 하면 몸이 건강해지고 면역력이 좋아져 힘이 생기고 혈액순환과 산소공급이 높아져 바른체형으로 성장하는데 효과적입니다.



요가 아사나를 통해
몸의 균형을 잡아주고
바른자세를 갖게되어
건강한 몸 **UP!**

요가의 깊은 호흡으로
내몸에 집중하여
신체 면역력과 균형감
자신감 **UP!**

요가를 통해
나를 **UP**

기초체력 향상
집중력 향상을 통해
학습효과 **UP!**

신나는 동요,
건전한 가요에 맞추어
요가 아사나 완성
리듬감
행복지수 **UP!**



♥건강한 몸, 바른자세, 행복한 마음으로 함께해요~♥

사랑으로 지도하며 칭찬으로 성장시키는 어린이 요가 전문강사
이 경 진 010-2631-8199