

YOGA VOOR SPECIAL KIDS

**Yoga cursus van 8 lessen van 1 uur
gericht op autistische kinderen van 7-11 jaar**

Voor wie:

Voor autistische kinderen in de leeftijd van 7 t/m 11 jaar en hun ouders/verzorgers.

Waarom:

Om meer contact met emoties en het gevoel voor de omgeving te ontwikkelen.
Om meer weerbaar te zijn.

Wat:

Eenvoudige houdingen en oefeningen die helpen om meer lichamelijk bezig te zijn en daardoor contact te maken met het voelen. Vaak houdingen die dieren namen hebben of met de natuur te maken hebben, zoals de hondhouding of de boom. Simpel te herkennen en te doen met als doel meer contact te maken met het lichaam. Met gerichte houdingen leren de kinderen dat zij zelf invloed kunnen hebben op hoe ze zich voelen en contact kunnen maken met zichzelf. Niet alleen in je hoofd zijn maar ook contact maken met de rest van het lichaam. Dit geeft zelfvertrouwen en zelfbewustzijn wat voor deze kinderen extra belangrijk is. Het allerbelangrijkst is om plezier te leren hebben in wat je doet en wie je bent en waar je uit bestaat op een speelse manier.

Hoe:

In 8 lessen wordt een basis gelegd voor de mogelijkheden die yoga voor special kids kan bieden. In de eerste en laatste les is het de bedoeling dat een van de ouders/verzorgers aanwezig is zodat zij weten wat de kinderen leren en dit ook zelf kunnen ervaren. Het is ook belangrijk dat zij thuis samen met de ouders/verzorgers oefeningen kunnen doen. Na iedere les krijgen de kinderen de les op papier mee naar huis.

Waar:

Flim's Yoga Studio, Prinses Irenelaan 1B, 2404 BH Alphen aan den Rijn, 0172-417627.
De ruimte waar de lessen worden gegeven straalt rust en veiligheid uit en er is ruimte om te spelen. Er zijn maximaal 8 kinderen per groep.

Wanneer:

Start 08 mei; 15 mei; 29 mei; 05 juni; 12 juni; 19 juni ; 26 juni en 3 juli 2009
van 16:00 - 17:00 uur.

Op 07 mei is er een les voor ouders van de 1^{ste} groep van 16:30 tot 17:30 uur.

Op 18 juni is er een les voor ouders van de 2^{de} groep van 16:30 tot 17:30 uur.

Prijs:

€ 160,00 per kind voor de gehele cursus plus € 20,00 voor 2 lessen met een ouder/begeleider.

Informatie over de betalingsmogelijkheid te verkrijgen bij Mw. Nathalie van Koperen van de Stichting Autisme en Ik, telefoon: **0618129926**

Aanmelding geschiedt via een inschrijfformulier

