



YOGAKURS FOR BARN OG VOKSEN SAMMEN!

Yoga for barn med ADHD 8 - 13 år og foresatte

Start: Mandag 22. januar, Kl 16.45 - 17.45 (1 t)

Siste gang: Mandag 19. mars.

Ingen yoga 19 februar, i skolens vinterferie.

Tot 8 ganger

Sted: JA Yoga, Kirkeveien 59 c, Høvik, Gratis parkering.

Pris pr deltager, Medlem: kr 400,- (for alle 8 gangene)

Pris pr deltager, Ikke-medlem: Kr 800,-

Til konto: 1503.86.60591 merkes med: «YOGA»

Eller VIPPS: 87795

Påmelding må sendes innen mandag 8. januar, på mail med navn, adresse, tlf, mail og fødselsdato.

til: akershus@adhdnorge.no

Eller sms til Ingjerd Rønning tlf: 92648080

Meld deg inn som medlem i ADHD Norge her:

<http://adhdnorge.no/bli-medlem/>

Eller send mail til akershus@adhdnorge.no

Yogalærer: Kamilla S. Seljelid.

Hun jobber til daglig i barnehage, er utdannet barneyogalærer, har forsket på fordelene ved yoga for både barn og voksne, og har skrevet en masteroppgave om yoga for barn med traumer.

Vær rask, for her det begrenset antall plasser!

Barn med ADHD trenger å bruke kroppen sin for å bli mer tilstede i seg selv og i det man gjør.

Dette yogakurset for barn med ADHD har fokus på pust og fysiske yogaøvelser, hvor man kjenner man får brukt hele kroppen. Når kroppen er litt sliten er det lettere å sitte rolig og få tilgang til det som skjer på innsiden.

Man lærer hvordan man kan bruke pusten for å fokusere bedre, bli mer tilstede i seg selv og i det man gjør.

Dette er et kurs på barnas premisser, med åpning for voksne å bli med. Det kan være fint for foreldre til barna med ADHD å lære noen av verktøyene så man kan ta dem i bruk hjemme.

Hva yoga kan gi et barn med spesielle behov:

- Mestringsfølelse
- Økt selvfølelse
- Balansert hormonsystem, nervesystem og økt blodtilstrømning til viktige organer
- økt gjennomstrømning i frontallappen, som er et viktig senter for ADHD utfordringer
- Ro og stillhet
- Bedre utnyttet pust som gjør at man restituerer seg bedre
- bedre søvn
- Mindre rastløshet
- Selvregulering
- Bedre kontakt med seg selv

Ha på deg løse og ledige klær som ikke strammer når du skal praktisere yoga, og vær barbert på føttene. Du kan låne matte når du kommer, eller ha med din egen hvis du har (Det er også mulighet for å kjøpe din egen matte på JA Yoga)

JA Yoga AS, Kirkeveien 59 c, 1363 Høvik TLF: 67 49 92 23
www.jayoga.no