****

**Jóga és kreatív napközis gyermektábor**

**Időpont:** 2021. 07. 26 - 2021. 07. 30

 2021. 08. 09 – 2021. 08. 13.

**Helyszín:** Útközben Jóga Óbuda Jógastúdió és Meditációs központ, közösségi tér

 Budapest, Kunigunda útja 18, 1037

**Táborvezető:** Tóth Csilla, mozgásfejlesztő gyermekjóga, babásjóga, kismamajóga, gerincjóga oktató, Gyermekjóga – oktatók Egyesülete, https://gyermekjoga-oktatok.hu/

Tisztelt Szülők, Kedves Táborozók!

Köszönjük, hogy idén az Útközben Jóga napközis gyerektáborát választották/tok a nyári szünidőben. Az alábbiakban tájékoztatni szeretnénk önöket/titeket a táborral kapcsolatos tudnivalókról. A táborba 6 és 12 év közötti gyermekek jönnek. Előzetesen jógaórák látogatása nem volt a jelentkezés feltétele.

Az öt nap alatt a gyerekek megismerkedhetnek a jóga alapjaival, nem csak a stúdióban, hanem kültéri helyszíneken is megtapasztalhatják a közösség erejét, a jógázás és egyéb fejlesztő foglalkozások jótékony hatásait, örömét.

A gyermekjóga játékos, mozgásos foglalkozás gyerekeknek, kis és nagymozgással, játékkal, szórakoztató és változatos gyakorlatok alkalmazásával.

A jóga rengeteg fontos dolgot ad a gyerekeknek, amire szükségük van a mai világban:

* erőnlétet
* belső figyelmet
* egymásra odafigyelést
* kreativitást
* koncentrációt
* kitartást
* rugalmasságot
* érzelmi intelligenciát
* kikapcsolódást
* az idegrendszer érését
* támogatja a gyermeket érzelmi világának, indulatainak kezelésében
* fejleszti test tudatát
* növeli bátorságát, kordában tartja vakmerőségét
* nyitottabbá, befogadóbbá teszi

A jóga a test-lélek-szellem egységét figyelembe véve, gyógyít és harmonizál. A tartások átmozgatják, erősítik egész testüket, a légzőgyakorlatok és a relaxáció nyugtató hatással van lelkükre, a koncentrációs gyakorlatok elmélyítik figyelmüket. A gyermekjóga mindezt lefordítja a gyermekek nyelvére, figyelembe véve a korosztályok sajátosságait.

Minden délután különböző, egyedi kreatív programokkal várjuk őket. Az elkészített tárgyakat emlékként a táborozók haza is vihetik majd.

**Miért jó ez a tábor? - programelőzetes:**

* jóga gyakorlás napi egy alkalommal délelőtt, délután mozgásfejlesztő pálya
* a jóga alapelveinek elsajátítása (gyereknyelven, játékos formában a jámák és nijámák megismertetése)
* test-tudat fejlesztés: az érzékszerveink és testünk működésének megértése
* sok közös mozgás, játék, alkotás vár rá – tartalmasan telik a szünidő
* mandala készítés, rajzolás
* koncentrációs és mozgásfejlesztő, továbbá relaxációs gyakorlatok
* kézműves-foglalkozások: kívánságlótusz készítés, pólófestés, világfa festés, színezés, mécses készítés
* nagymozgásos játékok, rengeteg móka, kacagás, új barátok, új tapasztalatok, felfedezések

**Napirend:**

**Minden reggel 8 és 9 óra között lesz a gyülekező, majd haza 16 óra után lehet vinni a táborozókat, de legkésőbb 16.30 órára** várjuk a szülőket. Amennyiben nem a szülő jön a gyerekért, kérjük ezt előre írásban jelezni szíveskedjenek.

**08:00-09:00** - gyülekezés, teremberendezés (társasozás, kártyázás, mandalák készítése, színezése, az otthonról hozott reggeli elfogyasztása)

**09:15-10:15** - gyermekjóga

**10:30-12:30 -** foglalkozások (nagymozgásos játékok, koncentráció ill. mozgásfejlesztés, test-tudat fejlesztés, indiai regék és mondák, tízórai – időjárástól függően részben a stúdióban vagy szabadtéren)

**13:00-13:30 -** ebéd

**13.30-14:00** - relaxáció

**14:00-15:00** - kézműves tevékenység, jámák, nijámák megismertetése, érzelmi intelligencia fejlesztő játékok, drámapedagógia, mozgásfejlesztő pálya építés

**15:30-16:00** - uzsonna

**16.00-16:45 -** szabad (felügyelt) játék, szülők érkezése

Lehetséges kültéri programokat az Óbudai Szigetre tervezzük. Kérjük, BKV bérlet legyen a gyereknél.

**Étkezések:**

Háromszor étkezünk vegetáriánus és egészséges ételekből, az ebédet hozatjuk, a tízórait és az uzsonnát helyben készítjük. Kérjük, előre jelezzék az esetleges ételallergiákat vagy azt is, ha a gyerek nagyon nem szeret valamit (pl. valamilyen zöldséget, gyümölcsöt). Italként gyümölcstea és víz áll folyamatosan a táborozók rendelkezésére. Kérjük, egy kulacsot vagy egy fél literes ásványvizes flakont hozzanak, amit mindig meg tudunk tölteni. Az ászanázás után mindig szőlőcukrot kapnak a gyerekek, kérjük, előre jelezzék, ha ezt nem szeretnék.

Reggeli otthonról: kérjük egy szendvicset, joghurtot, túró rudit, egyebet, tehát bármit, amit a gyerek szeret reggelizni, egy hátizsákban, hozza magával a táborozó minden reggel, amíg gyülekezünk, addig el tudja fogyasztani. Délelőtt jógafoglalkozást tartunk, ezért kérjük, hogy könnyen emészthető és kis mennyiségű reggelit hozzanak, ill. ha otthon esznek az is mértékkel történjen, különben nem tudnak megfelelően gyakorolni.

A többi étkezést a stúdió biztosítja:

1. tízórai – gyümölcs, zöldség
2. ebéd – házhozszállítás, a stúdióban ebédelünk
3. uzsonna – egészséges ételek

**Egy kis ismétlés, azaz mit hozzon a gyerek magával a táborba?**

* kényelmes ruhát (pamut benti alsó, rövid ujjú póló)
* váltóruhát (alsónemű, zokni, nadrág vagy szoknya, rövid ill. egy hosszú ujjú)
* hátizsák
* BKV bérlet
* könnyű reggeli
* kulacs vagy fél literes műanyag flakon
* egy nagy befőttes üveg tetővel
* egy fehér gyertya

A ruhákat bent hagyhatják a stúdió öltözőjében, zárt szekrényben egész héten a táborozók.

Bármilyen allergiát, betegséget, rendszeres gyógyszer szedését ill. bármi egyebet, amit a gyerekről tudnunk kell, kérjük előre írásban jelezni szíveskedjenek.

**Várunk szeretettel!**

Tóth Csilla és az Útközben Jóga munkatársai