

「繪本 X 瑜伽」兒童“悅”動起來

介紹

小孩子活潑好動，最喜歡動動手、動動腦。課程將繪本與瑜伽融合一起，讓小朋友在玩耍的同時亦可學習，邊聆聽、邊伸展，刺激大腦發展。

內容

課程主要分成繪本及瑜伽兩大部份，繪本部份可提升孩子對閱讀的興趣，閱讀繪本時又可與導師、其他小朋友作不同形式的互動，從而提升社交技巧，學習與人相處。閱讀時孩子需要專心了解繪本內容，課程提供機會訓練孩子的專注力。透過肢體動作說故事，訓練孩子體適能及身體協調能力，加強身體質素，訓練肌力、肌耐力、平衡力等。

對象

- 2-3 歲
- 3-5 歲

課程特色

- 培養閱讀習慣
- 提升專注力
- 提升社交技巧
- 刺激大腦發展
- 訓練體適能身體協調能力

備註

- 本課程由合資格瑜伽教練教授。
- 學員需穿著輕便服。
- 費用已包教材。

