

V okviru projekta Akreditacija Erasmus+ sva se udeležile strukturiranega tečaja, Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self, Irska, Dublin, od 18.03.2024 do 23.03.2024.

V 30 urnem tečaju smo spoznali kako vključevanje redne vadbe joga pri otrocih in zaposlenih ohranja dobro klimo, izboljša duševno in fizično zdravje, tako na delovnem mestu kot izven njega.

Poleg tega smo se naučili različnih tehnik dihanja in vaj za ohranjanje zdrave hrbtenice.

Spoznali smo, da joga v zgodnjem otroštvu s telesnimi položaji spodbuja pozitivno samopodobo in zavedanje telesa. Navedeno znanje bova delile na delovnem mestu med zaposlenimi in otroci, ker joga in meditacija povečata koncentracijo, mirnost in sproščenost, ki jo vsi potrebujemo.

Nina Milković, org. ZHR in Vida Golob vzgojitelj predšolskih otrok.





