

Obsah

Úvod.....	5
1. Jóga pro děti	7
2. Cvičení rovnováhy.....	25
2.1 Cvičení rovnováhy na velkých míčích (gymbalech)	27
3. Dechová relaxační gymnastika	28
3.1 Dechová gymnastika Václava Žilky	28
3.2 Soubor gest „Egyptský svícen“, čili „Semafor“	36
4. Psychomotorika	37
5. Relaxace spojená s motivačními příběhy	41
Závěr	43
Literatura.....	44