

Samenwerking met de Yogawereld

rollebol  
kindercentra



# Kinderyoga bij Rollebol

Rollebol Kindercentra wil kinderen de mogelijkheid bieden om de diverse takken van sport via de buitenschoolse opvang te ontdekken. Het aanbieden van zowel uitdagende als rustgevende binnen en buitenactiviteiten heeft effect op het beweeggedrag van kinderen. Rollebol Kindercentra is daarom nu ook gestart met het aanbieden van kinderyoga bij de buitenschoolse opvang van Alkmaar.

## Samenwerking met yogaschool de Yogawereld

Rollebol kindercentra is een samenwerkingsverband opgestart met yogaschool 'de Yogawereld'. De kinderen worden onder begeleiding van een pedagogisch medewerker naar de Yogaschool gebracht en krijgen les van een ervaren en gekwalificeerde yogadocent. Voorwaarde is wel dat uw kind op de dagen dat er yogales wordt gegeven ook opvang heeft bij een van de vestigingen van Rollebol Kindercentra.

Natuurlijk is er de mogelijkheid om van dag te wisselen of de opvang uit te breiden, indien er voldoende plaats is. Vervoer vanuit de opvang-



locatie van uw kind naar de yogales wordt door ons verzorgd.

## Kinderyoga, een korte introductie

Het is leuk om te bewegen, je wordt er soepeler en gezonder van. Je krijgt meer zelfvertrouwen, je voelt je rustiger en meer ontspannen.

Kinderen houden van bewegen, zijn speels en fantasierijk. Zeker in de tijd waarin we nu leven wordt er veel van kinderen gevraagd, zowel binnen school als daarbuiten.

Presteren is een belangrijk iets en kan soms veel spanning opleveren voor kinderen. Daarnaast komen ook kinderen in aanraking met veel prikkels en indrukken van buitenaf.



[www.rollebol.nl](http://www.rollebol.nl)

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 13 - 1814 GA Alkmaar e: [info@rollebol.nl](mailto:info@rollebol.nl) - t: 072 566 90 28



Op die momenten is het fijn om te kunnen vertrouwen op je eigen lichaam, je eigen gevoel en kracht. Kinderyoga helpt kinderen hiermee in contact te komen, doordat verschillende zintuigen worden aangesproken en de yoga-houdingen hen helpt bij het leren kennen van hun eigen lichaam. Een waardevolle basis voor de rest van hun leven.

Op een speelse manier worden kinderen in de les uitgenodigd om te mediteren, yogahoudingen uit te voeren, samen te bewegen met andere kinderen en te ervaren hoe het is om stil te zijn. Iedere kinderyogales heeft een ander thema dat aansluit bij de belevingswereld van kinderen. Een mooie ervaring wanneer je nog jong bent die je de rest van je leven meeneemt!

### Waarom kinderyoga?

- Je lichaam wordt er leniger, soepeler en gezonder van.
- Je krijgt meer zelfvertrouwen en voelt je krachtiger.
- Je leert naar je lichaam luisteren.
- Je voelt je rustiger en meer ontspannen.

### Interesse?

Heeft u interesse om uw kind op deze manier met Yoga kennis te laten maken? Neem dan contact op met onze centrale administratie of meld uw kind aan via het inschrijfformulier op onze site. U krijgt dan van alles te horen over het programma, het rooster en de tarieven.

U kunt ook een kijkje nemen op [www.deyogawereld.nl](http://www.deyogawereld.nl) voor meer informatie over kinderyoga.



**Bezoek voor meer informatie en inschrijven onze website**



**[www.rollebol.nl](http://www.rollebol.nl)**

Centrale administratie: Kennemerstraatweg 13 - 1814 GA Alkmaar e: [info@rollebol.nl](mailto:info@rollebol.nl) - t: 072 566 90 28