

# Průvodní list - Jógová stezka

## O čem materiál je?

Jógová stezka obsahuje 11 jógových stanovišť s krásným příběhem, který děti provází celým příběhem.

Děti se vydají na cestu s Medvídkem a pomocí jógových pozic, které jsou ve stezce vysvětleny, překonávají jednotlivé překážky.

Na závěr na děti čeká diplom i ponaučení.

## Pro koho je materiál vhodný?

Jedná se o sportovní stezku, která je vhodná pro jednotlivce i skupiny a využijete ji doma, ve škole, družině či v mateřské školce nebo jiném dětském kolektivu.

Je vhodná pro všechny věkové kategorie dětí.

## Co obsahuje samotný soubor?

Jedná se o PDF materiál, který obsahuje 17 stran.

Stezka obsahuje:

- Průvodní dopis
- Instrukce pro děti
- 11 stanovišť
- Zakončení stezky
- Diplom

## Co budete potřebovat k přípravě?

K přípravě materiálu budete potřebovat:

- Vytištěný materiál
- **Tip:** laminovací fólie o síle 100 mic.

Díky laminaci získáte maximální kvalitu a ochranu stezky.