

少儿瑜伽

授课教师介绍：

Basso先生练习瑜伽五年多的时间，亲身体会了瑜伽给自身带来的变化。他认为，瑜伽是大众化的，可以通过提高思想和身体意识，来帮助孩子提高他们的身心健康和注意力。此外，他们在瑜伽中开发的灵活性、平衡性和协调性可以帮助从学习、生活中的杂事中得到放松、减缓压力。

基本信息概述

年级	P1-P2
师资	Mr. Basso, 柏朗思老师
课程总数	每周1次, 第2学期共计17次课
授课语言	英文
教学场地	红棉楼舞蹈教室 (K406)
授课时间	周四, 下午3:45--4:45

课程概述

报名条件：	那些对运动、自然世界和探索自己身体和内在自我感兴趣的学生，将会从少儿瑜伽中受益。
互动和评估：	通过游戏和故事的帮助，利用基本动作来评估他们的倾听能力和课程参与度。
探索和发展：	学生将开始探索一系列动物和自然有关的瑜伽动作，从而创造自己的故事、建立自我表现的形式。鼓励学生用正念练习作为一种提高自尊和与我们周围世界建立更广泛联系的方式。
提升和展示：	在课程后期，学生将能够用练习过的瑜伽动作创作自己的故事，通过动作展示他们的创造性。
家校互动：	家长可以通过Seesaw平台欣赏到孩子们的最后瑜伽体式系列故事展示。
其他：	学生需要穿运动校服或舒适的衣服来上瑜伽课。

