



Kleintje Dans

Dansyoga op de BSO/NSO

Algemeen

De dansyoga lessen zijn bedoeld als naschoolse activiteit voor kinderen in de leeftijd van 4 tot ca. 8 jaar. In deze lessen combineren we de houdingen (asana's) uit de yoga met dans. Iedere les duurt ca. 60 minuten en bevat in ieder geval de volgende elementen:

- Intro:** het thema word geïntroduceerd aan de hand van object, verhaal e.d.;
- Kern:** dynamisch gedeelte uit de les met veelal danselementen/choreografie;
- Slot:** ontspanning.

Iedere les staat in het teken van een thema. Voorbeelden van thema's zijn: sprookjes, diep in de zee e.d.. De denk- en belevingswereld van het jonge kind staat iedere les centraal. Ieder thema wordt het liefst 2x lesgegeven. Door die herhaling onthouden de deelnemertjes elementen uit de les. Een breed scala aan muziek ondersteunt de lessen. Van instrumentale muziek zoals meditatie en klassiek tot pop en house.

Ontwikkeling

In de dansyogalessen staat het plezier voorop! De lessen dragen bij aan het algemeen welbevinden van de deelnemertjes. Yoga betekent letterlijk samenbrengen. We gebruiken in de lessen de houdingen vanuit de Hatha yoga. Ha betekent zon en tha betekent maan. We brengen dus eigenlijk de tegenpolen in onszelf samen en ervaren (meer) balans. De asana's (houdingen) verstevigen onze gewrichten en zorgen samen met het natuurlijke verloop van de ademhaling voor meer "ruimte". We voelen ons sterk! De (dans) bewegingen zorgen in combinatie met de muziek voor de aanmaak van het gelukshormoon Endorfine. We voelen ons happy (en zen)!

Frequentie

De dansyogalessen kunnen afgenomen worden als project. Bijvoorbeeld gedurende 6 weken, 1x per week.

Kosten

- Leslocatie binnen 10 km van correspondentieadres Kleintje Dans: € 55,= per les
- Leslocatie binnen 10-25km van correspondentieadres Kleintje Dans: € 65,= per les
- Leslocatie buiten 25km van correspondentieadres Kleintje Dans: prijs op aanvraag

Groepsgrootte

Dat is een beetje afhankelijk van de lesruimte. Het liefst worden de dansyogalessen gegeven in een (gym)zaal(tje). Globaal genomen minimaal 10 en maximaal 20 deelnemertjes in een les.

Praktische zaken

Kleintje Dans zorgt voor alle benodigdheden zoals muziekinstallatie, attributen e.d.. De locatie draagt zorg voor een opgeruimde lesruimte, voor en na de les. Ondersteuning van minimaal één pedagogisch medewerk(st)er in de les is zeer gewenst. Kim van der Schoot (dansdocente) is opgenomen in het landelijk register kinderopvang.

