

# Hídépítő gyerekek nyári jóga tábora

---

Idén első alkalommal szervezett a Hídépítők Egyesülete nyári tábort a cégnél dolgozó kollégák gyerekeinek.

Mit is kínált ez a tábor?



**A** feladatokat itt izgalmas kalandnak és kihívásnak nevezték. A tanulás sem volt unalmas, mert mindenki saját magáról tanulhatta a legtöbbet, hiszen a jóga nem más, mint egy önvizsgálat, amely során megfigyelhetjük önmagunkat. A csoportban egyes szabályokat a gyerekek önmaguk hozták, és pont ezért be is tartották. A délutáni relaxációban saját belső világukat fedezték fel.

A gyerekek a tábor során sok-sok játékon keresztül megtanulhatták felismerni és megkülönböztetni a bennük rejlő érzéseket, saját erősségeiket, valamint felfedezni a közösséghez tartozás élményét.

Köszönöm a Zendorfin Mentálhigiénés Műhelynek és külön Solymosiné Hoós Gabinak, hogy a gyermekek minőségi programokon vehettek részt. Ezt igazolják a táborban készült fényképek is.

*Dombóvári Éva  
főtitkár*

