



Speels als een dolfijn

'Dolfijnen zijn intelligente en spirituele wezens die symbool staan voor zelfvertrouwen, plezier, energie en veiligheid,' vertelt kinderyogadocente Patty Jongemaets. Datzelfde wil ze meegeven in haar yogacentrum Dolfijnwellness in Amsterdam. Tijdens de lessen maken kinderen op speelse wijze kennis met yoga. Elke les heeft een thema, zoals de zee, het oerwoud of indianen. De kinderen doen yogahoudingen, ze mediteren, visualiseren en masseren. Aan het eind van elke les wordt iets creatiefs gedaan, zoals een mandala van schelpen maken. Dat de boodschap overkomt, blijkt wel uit het aantal aanmeldingen en de reacties van de kids. Noa (8) vindt yoga leuk omdat ze er zo ontspannen van wordt. Benjamin (8) vertelt glimmend dat concentreren op school veel beter gaat. En Ruby (9) deelt mee dat alle nare dingen even weg zijn en er rust is. Met haar achtergrond van leerkracht en haar ervaring in kindercounseling, reiki, coaching en yoga heeft Patty ook een opleiding tot kinderyogadocent ontwikkeld. (MS) Dolfijnwellness, Jollenpad 10, 1081 KC Amsterdam, tel. 020-6461142, www.dolfijnwellness.nl