

Fagplan for Yoga, mindfulness & musikk

(Ingen aldersgrense!)

1. Innledning

Denne fagplanen er et hjelpemiddel og ei rettesnor for vår undervisning, i tillegg har Kulturskolen for alle egne vedtekter som er å finne på vår hjemmeside www.ksalle.no

Læreren bruker fagplanen som et verktøy til utarbeidelse av halvårsplaner og til sin undervisning.

Ved å følge med i fagplanen skal elever og foresatte få en god oversikt over hva eleven skal lære i de ulike faser. Alle elever skal bli sett og få mulighet til å utvikle seg ut fra sine forutsetninger.

Kulturskolen for alle skal være for alle med prioritering for barn og unge. Kulturskolen arbeider for at elevene skal oppleve faglig mestring, fremme personlig utvikling, trygghet, glede og samhørighet i utøvelse av sine ferdigheter.

Kulturskolen for alle følger skoleåret for grunnskolen, men underviser litt mer komprimert. Noen uker er det undervisningsfri på grunn av prosjekter og forestillinger, samt i løpet av året kan det også være seminarer og forestillinger som elevene oppfordres til å delta på.

1.1. Verdier

Kulturskolens nasjonale visjon er «*kulturskole for alle*». Kulturskolen for alle skal tilby god læring for alle; hvor engasjement, inkludering og utvikling er viktige moment for at elevene skal oppleve gode læringsprosesser.

2. Beskrivelse av faget

Yoga har mange positive helsegevinster. Du får økt styrke, bevegelighet og balanse, som i sin tur kan virke inn på tanker og følelser.

Noe av det som er unikt ved yoga, er oppmerksomheten på pusten i de ulike stillingene, som gjør at du kommer i kontakt med øyeblikket her og nå og får en pause fra hverdagens plikter og krav. En dyp, jevn og avslappet pust kan roe ned kroppen og sinnet. Dette fører til økt konsentrasjon og en dypere ro.

En magisk time med egentid og egenpleie, spa for kropp og sinn. Alt fra fysisk krevende yoga til rolig avslappende posisjoner, meditasjon og rensende pusteteknikker. Og kanskje blir du bedre kjent med deg selv og får verktøy å takle livets opp- og nedturer enda bedre. Du behøver ikke å være myk eller i god form for å delta, eller kunne yoga fra før. Øvelsene tilpasses alle. Ingen aldersgrense.

2.1. Praktisk

Varighet på timen er fra 45 min. ukentlig på gruppetimer. Ha på behagelige klær.
Velkommen til en nydelig yogatime 😊

3. Mål

Yoga utviklet seg etter hvert fra å være en treningsform til å bli en livstil. På yogamatten lærer vi å gi slipp på vanskelige tanker og følelser. Pusten og den aksepterende holdningen gjøre at vi kjenner oss tryggere og friere som menneske.

Ved fravær, gi beskjed i så god tid som mulig.

Følg med på beskjeder som kulturskolen sender ut via SMS/e-post.

Gi beskjed til kulturskolen om du endrer kontaktinfo (telefonnummer/e-postadresse).