

V první části bakalářské práce jsou uvedeny teoretické informace o józe a jógovém cvičení pro děti, které je možné využít v prostředí mateřských škol. Praktická část obsahuje dotazníkové šetření pro rodiče, které má za cíl zjistit informovanost a zájem rodičů o jógu a jógové cvičení pro děti v mateřské škole. Součástí praktické části je také návrh a realizace týdenního plánu s využitím prvků jógy v MŠ.