

NESMĚŇKA pořádá:

# POHYB S LEHKOSTÍ, BEZ NAPĚTÍ A BOLESTI



6. březen 2022, 10:30–16h

České Budějovice

Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A

Cena 1 490 Kč (zahrnuje oběd)

Přístup Moshého Feldenkraise je zaměřen na člověka jako celek. Lekce obsahuje vždy sérii jednoduchých pohybů, které se vykonávají pomalu a soustředěně, nejčastěji na zádech, břiše či boku. Cílem je zvýšit potenciál vlastního těla, snížit námahu, úsilí a umět se bezbolestně pohybovat v každodenním životě. Feldenkraisova® metoda je na celém světě vyhledávána lidmi jakéhokoliv věku. Je přínosná pro každého, kdo chce porozumět vlastnímu tělu, pohybovat se s lehkostí a udržet se v kondici až do vysokého věku.

**O lektorce:** Markéta Císařová je mezinárodně akreditovaná lektorka skupinových lekcí Feldenkraisovy® metody pro dospělé a děti. Původně vystudovala filmovou školu (FAMU) a ve své praxi se zabývala dokumentárními filmy zaměřenými na tělo, pohyb a tanec. V současné době se zcela věnuje Feldenkraisově metodě. Ráda tráví čas v přírodě, cestuje a poznává nové lidi. Více na [www.telopatie.cz](http://www.telopatie.cz).

---

**Jana Soukupová**

mobil: +420 605 339 338

e-mail: [soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

---

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Zálohu 500,- Kč zasílejte po přihlášení poštovní poukázkou na uvedenou adresu. Těšíme se nashledanou.

\* Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.