

NESMĚŇKA pořádá:

POHYB S LEHKOSTÍ, BEZ NAPĚTÍ A BOLESTI



22. ledna 2023, 10:30–16:30h

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 Čechová (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.

Jana Soukupová

mobil: +420 605 339 338

e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Záloha 500,- Kč. Zasiľte po přihlášení na vyžádané číslo účtu. Těšíme se nashledanou.

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