

NESMĚŇKA pořádá:

# POHYB S LEHKOSTÍ, BEZ NAPĚTÍ A BOLESTI



**21. ledna 2024, 11:00–17:00h**

**České Budějovice**

**Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A**

**Cena 1 490 Kč (zahrnuje oběd)**

Přístup Moshého Feldenkraise je zaměřen na člověka jako celek. Jednotlivé lekce zahrnují série jednoduchých pohybů, které se vykonávají pomalu a soustředěně, nejčastěji na zádech, břiše či boku. Cílem je zvýšit potenciál vlastního těla, snížit námahu a úsilí a umět se snadno 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 dobré kondici až do vysokého věku.

**O lektorce:** Jana Doležalová (1965) je mezinárodně akreditovanou lektorkou Feldenkraisovy® metody. Pracovní kariéru začala jako porodní asistentka a po studiích na lékařské a pedagogické fakultě pracovala jako učitelka na zdravotnické škole. Následně se vzdělala v oboru paliativní péče a několik let doprovázela umírající jako terénní pracovník v domácím hospici. V současné době předává své bohaté zkušenosti budoucím zdravotníkům a věnuje se Feldenkraisově® metodě - vede skupinové i individuální lekce a v metodě se dále vzdělává formou pokračujících výcviků.

**Jana Soukupová**

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

mobil: +420 605 339 338

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

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

---

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

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