

NESMĚNKA pořádá FELDENKRAISOVA METODA



... Přirozený přístup k pohybu ...

Termín: neděle 2.2.2020 10:00-16:00 (oběd 12:30-13:30)

Místo konání: Velešín MC Klubíčko v ZŠ Velešín

Cena: 890,- Zahrnuje vegetariánský oběd

Lektorka: Mgr. Eliška Nejdlová

O semináři... V průběhu celého dne budeme prozkoumávat a zdokonalovat obraz vlastního těla v pohybu a rozvíjet náš pohybový potenciál. V lekcích se zaměříme na jednoduché specifické pohyby, které spolu s cíleným sebeuvědoměním pozitivně stimulují nervový systém a vedou nejen k efektivnějšímu fungování našeho těla, ale i mysli.

O lektorce... Eliška Nejdlová je mezinárodně akreditovaná lektorka skupinových lekcí Feldenkraisovy® metody pro dospělé a děti, dále se zabývá aplikovanými pohybovými aktivitami pro dospělé a děti se specifickými potřebami, které vystudovala na FTVS UK v Praze a na Hagaa Helia Univerzitě ve Finsku. Její velkou láskou jsou hory, cestování a práce s dětmi a dospělými různého věku.

Praktické informace... Přineste si pohodlné a teplé oblečení, deku. Podložky jsou k dispozici v sále.

Kontakt:

Jana Soukupová

soukupova.nesmenka@centrum.cz

Sídlíště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz

+420 605 339 338

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

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