

# **FELDENKRAISOVA® METODA**

Cvičení je určeno pro ty z vás, kteří se chtějí ve svém těle cítit lépe, pohybovat se snadněji, efektivněji, případně s menší bolestí. Věk nerozhoduje. Důležitá je vaše pozornost k sobě. Nesoustředíme se na výkon, ale spíše na kvalitní provedení bez větší námahy.

**Co budete potřebovat:** pohodlné oblečení, karimatku, deku, větší osušku na podložení hlavy.

Lekce bude probíhat vleže na zemi. Vhodné je vrstvené oblečení, které podle potřeby můžete oblékat, či sundávat. Je velmi důležité se cítit příjemně, v tepelné pohodě.

**velký sál Multifunkčního centra  
nám. Míru 288, Heřmanův Městec**

**každé úterý 14:00 – 15:00  
začínáme 24. září 2024**

**permanenka 12 lekcí, 900 Kč**



**MMFM**

Praktik Feldenkraisovy® metody, Fyzioterapeut

**Marcela Míšková**

[+420 737 637 495](tel:+420737637495), [marcela.miskova@email.cz](mailto:marcela.miskova@email.cz), [www.pohybamysl.cz](http://www.pohybamysl.cz)