

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 13:45 – 14:45
začínáme 25. března 2025 a končíme 27. května 2025**

**permanenka 10 lekcí, 750 Kč
nebo jednotlivá lekce 75 Kč**



MMFM

Praktik Feldenkraisovy® metody, Fyzioterapeut

Marcela Míšková

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