

Klub REMEDIUM
Centrum aktivit pro seniory

Klub REMEDIUM nabízí pro seniory **NOVÝ KURZ** podzim 2024



Feldenkraisova metoda

Lektor: Ondřej Klus

čtvrtek 9.15 – 10.15

17.10. 2024 – 6.2. 2025

Cena kurzu: 1330,- Kč/14 lekcí

Feldenkraisova® metoda - pomocí jemných pohybů, vlastní pozornosti a sebereflexe zlepšuje pohybovou kvalitu a podporuje funkčnost lidského těla jako celku. Pracuje se zlepšováním pohybového rozsahu a pohyblivosti, podporuje koordinaci pohybu, rovnováhu a pomáhá obnovovat přirozenou schopnost fyziologického pohybu. Pomocí sekvencí konkrétních pohybů podporuje proces uvědomování si, jak je tělo organizováno. Podporuje schopnost člověka nakládat s koordinací svého pohybu ekonomicky a přistupovat k sobě citlivě, naslouchat si.

Ukázková lekce ZDARMA 17.10. v 9.15

více informací o místě kurzu a zápisu

tel. 222 712 940, www.vstupujte.cz, senior@remedium.cz