



## Pozvánka

na lekce Feldenkrais

**Zimní kurz: „Od čelistí k pohybu pánve“**

Ukázková hodina je 11.2.2025

**Kdy:** Úterý od 19.00 do 20.00 hod.

**Kde:** Tělocvična ZŠ Hovorčovice

### Co přináší Feldenkraisova metoda?

Jde o **proces sebeučení se skrz vědomě prováděný pohyb** (Awareness Through Movement – ATM).

- **Zasahuje hluboko do našich navyklých pohybových vzorců.** Při pravidelném cvičení se **postupně nastartují změny**, můžete se tak **zbavit** různých chronických bolestí nebo se **zlepšit** v jiných pohybových aktivitách, které děláte.
- Lekce pomohou **vyčistit si po celém dni hlavu a restartovat tělo**, z podložky vstanete občerstveni na těle i mysli.

Prohlubuje se vaše **poznání, jak je tělo organizováno.**



Jedná se o jemné zdánlivě nenápadné lekce. Lekce vedu hlasem, nabízím **různé varianty a možnosti**, jak se pohybovat cestou citlivého naslouchání svému tělu, pocitům, zjemňováním.



**Co potřebujete sebou?** Podložku, deku, mikinu, chuť zvědavě prozkoumávat své tělo a jeho možnosti.

Dáša Lerlová

Praktik ATM **Feldenkrais**®

**Přihlášení :**

E-mail: daler@post.cz

GSM: 739 283 323

www. <https://spolek-feldenkrais.cz/feldenkraisova-metoda/>