

Feldenkraisova metoda[®] v Chanovicích

s Petrou Oswaldovou

SNADNÝ pohyb bez bolesti
Vitalita – koordinace - elegance
ZLEPŠENÍ vnímání vlastního těla,
radosti i z všedního pohybu

sobota 14. 4. 2012
10:00 – 12:30 a 14:00 – 16:30

Kde: tělocvična v zámeckém areálu, Chanovice 1
Cena: 1250,-Kč
S sebou: teplejší cvičební úbor, podložku (karimatku)
Přihlašování: obec.chanovice@email.cz
V ceně navíc: návštěva rozhledy na vrchu Chlum

Případný výtěžek z akce bude v plné výši využit na rozšíření knižního fondu Místní knihovny Chanovice.

Feldenkraisova metoda® (FM) je určena pro každého, nezávisle na věku i fyzické kondici, kdo se chce pohybovat a žít s větší lehkostí a rovnováhou. Účinky cvičení si pochvalují lidé trpící chronickými bolestmi a tenzí, pohybovými omezeními i důsledky civilizačních chorob.

www.feldenkraisovametoda.cz