

FELDENKRAISOVA® METODA

Cítíte v těle nepohodu a ztuhlost?

Přejete si zažívat pocit harmonického fungování, ale nevíte jak na to?

Zkoušíte si zlepšit svoje vzpřímené držení zad, ale za chvíli vždy zjistíte, že jste zpět ve svém navyklém postoji nebo způsobu sezení?

BOLÍ VÁS ČASTO PÁTEŘ NEBO KLOUBY A ŽÁDNÉ CVIČENÍ NEPŘINESLO DLOUHODOBÉ ZLEPŠENÍ?

Odpověď na tyto otázky najdete prostřednictvím **cvičení lekcí Feldenkraisovy® metody**.

velký sál Multifunkčního centra, nám. Míru 288, H. Městec
každé úterý 13:45 – 14:45

permanentka 12 lekcí od 22. září 2026, cena 900 Kč
v ceně je zasílání nahrávek
jednotlivá lekce 100 Kč

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

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



MMFM
pohybamysl.cz

Praktik Feldenkraisovy® metody, Fyzioterapeut

Marcela Mišková

+420 737 637 495

marcela.miskova@email.cz

www.pohybamysl.cz



energeia