Seznámení s Feldenkraisovou metodou



Objevte lehkost a radost z pohybu

19. 1. 2027 | 16:00

makerspace dílna MSVK

Zveme Vás na praktické seznámení s Feldenkraisovou metodou, která pomáhá zlepšit vnímání těla, rozvíjet pohyblivost a získat větší lehkost v každodenním životě.

Na co se můžete těšit:

- jemné a respektující pohybové aktivity
- uvolnění, lepší držení těla a větší vitalitu
- inspiraci, jak pečovat o své tělo i dlouhodobě



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

MSVK