



Pražská oblast UNIE JÓGY, z.s.
vás zve na krajský seminář



FELDENKRAISOVA® METODA, učíme se pohybem,

který povede **Mgr. Eliška Nejdlová** (www.eliska-feldenkrais.cz), mezinárodně akreditovaná lektorka Feldenkraisovy® metody (FM). Vystudovala čtyřletý výcvik FM ve Feldenkrais Institutu ve Vídni a studijní obor Aplikované pohybové aktivity na FTVS UK v Praze a na Hagaa Helia Univerzitě ve Finsku. Nyní se věnuje dospělým i dětem v rámci individuálních a skupinových lekcí FM v Plzni a Praze a vede i semináře této metody.

Seminář se bude konat **v sobotu 10. října 2020 od 10:00**

v Sokole Smíchov I, Praha 5, Plzeňská 27

Metoda Moshého Feldenkraise, D.Sc. (1904-1984) je celosvětově uznávaný psychosomatický přístup, kterým se může kdokoli z nás rozvíjet vědomým pohybem. Tento přirozený učební proces je založen na schopnosti lidského mozku se celý život přetvářet – tzv. neuroplasticitě. Objevování sebe sama pomocí FM vede nejen ke snadnějšímu, efektivnějšímu, estetičtějšímu a bezbolestnému pohybu, ale díky propojenosti našeho organismu především **k naší celkové integraci a vnitřní harmonii**. Seminář není zaměřen na pohybový výkon či fyzické zatížení, ale **je zaměřen na kvalitu a prožitek pohybu**.

Seminář je tedy určen všem, nezávisle na věku a fyzické kondici, kteří chtějí zkoumáním svého pohybového potenciálu zlepšit kvalitu svého života.

Vstupné:

300 Kč - členové UJ

500 Kč - ostatní zaregistrovaní zájemci



9:15 – 15:00 HOD.

04/04/2020

**SOKOL SMÍCHOV I
PRAHA 5, PLZEŇSKÁ 27**



Pražská oblast UNIE JÓGY, z.s.
vás zve na krajský seminář



PROGRAM

- 09:15 – 10:00 Registrace. Členové UJ si mohou na semináři zaplatit své členské poplatky.
10:00 – 12:00 Úvod do FM. Sebeuvědomění, kvalita, hranice a nové možnosti v pohybu.
12:00 – 13:00 Přestávka na oběd
13:00 – 15:00 Zkoumání principů FM osobním prožitkem. Prostor pro dotazy.

Registrace: Zájemce o účast na tomto semináři žádáme o online registraci na tomto odkazu: https://www.supersaas.cz/schedule/Unie-Jogy/Krajské_Semináře, či zasláním celého jména, kontaktního telefonu, členství v UJ na adresu jitkahilgert@gmail.com.

Preferujeme platbu předem na účet **2300369183/2010**, variabilní symbol **0710**, do poznámky **uvedte své jméno a číslo průkazu UJ**. V případě zrušení semináře vrátíme vstupné v plné výši.

Kreditní body pro cvičitele UJ – 2

Další informace:

Dodržujeme hygienická opatření a rozestupy v souladu s nařízením vlády. Vezměte sebou obuv na přezutí, **teplé pohodlné oblečení, deku, podložku na cvičení a pod hlavu**. Nezapomeňte také na psací potřeby na poznámky a lehké občerstvení.

Těší se na vás organizátorky

Jana Zachová a Jitka Hilgert