



Tre Feldenkraislektioner för en skönare rygg, lördagen 27/1-24 del 1

Genom att mjukt och uppmärksamt arbeta med ryggradens och bälens form och möjligheter, från nacken till svanskotan, ger vi oss själva möjlighet att optimera vår inre och yttre hållning. Det i sin tur ger bättre förutsättningar för våra armar och ben att göra det vi vill i våra liv.

Med hjälp av de tre Feldenkraislektionerna, kommer vi att leta efter en skönare känsla i vårt sätt att bära upp oss och röra oss. Du kommer också att få tips på hur du kan ta hand om din rygg i vardagen. Denna workshop hölls första gången i höstas. Del 2 kommer att hållas i mars. Det går bra att delta i de olika delarna oberoende av varandra.

Antalet platser är begränsat.

Plats: Arkitektkontoret Järna, Mölnbovägen 4, Järna

Tid: kl 9.15 till 14.30

Att ta med: varma kläder som inte begränsar rörelse, en matta att ligga på och egen lunch

Pris: 550kr för icke-medlem, 450kr för Phoenixmottagningen-medlem

Workshopens ledare: Natalia Sosnowska leg. Fysioterapeut, aukt. Feldenkraispedagog och dipl. Medicinsk lymf terapeut.

För mer information ring: 0737009745

Sista anmälningsdag: 20/1-24