

„A gerincem Egész-sége...”



Középtengely.

Stabilitást ad, és a mozgékonyágunkat is neki
köszönhetjük.

Hajlik, nyúlik, fordul, csavarodik, dől, húzódik, tart...

Feldenkrais Mozgásműhely® Perényi Csillával

Három este, két-két lecke

Július 17., 24., 31.,

- 17:00 - 18:15
- 18:30 - 19:45

Jurányi Produkciós Közösségi Inkubátorház, Jurányi utca 3. IV.em. Grabó Stúdió (lift van)

Ezek az estéken megérezzük a gerincünk részeit, azok kapcsolatait. Megtapasztaljuk hogyan mozog, differenciáltan, integráltan. Hazavisszük magunkkal a könnyűséget, az élményteljes gyakorlatokat. A leckék hatásaként egyre inkább a központi tengelyünk mentén mozgunk. Közelebb kerülünk valódi önmagunkhoz. Jobban érezzük magunkat!

Részvételi díj: 6 órára: 12 000Ft; Alkalmi óradíj: 2300Ft; Diák, nyugdíjas: 1700 Ft

Perényi Csilla, Nemzetközi minősítésű Feldenkrais tanár®. Tanulmányait Baselben végezte. Mozgástanítással foglalkozik 25 éve. Mentálhigiénés szakember, és autogén tréninget is tanít.

Jelentkezés és infó:

www.feldenkrais-tanfolyam.hu