



ÚŠ ČOS pořádá seminář

CVIČENÍ PODLE FELDENKRAISE®

Termín 19. března 2017

Místo Tyršův dům, Újezd 450, Praha 1 – Malá Strana

Poplatek člen ČOS 350 Kč, veřejnost 700 Kč

Popis akce Feldenkraisova® metoda (FM) je celosvětově uznávaná somatická edukační metoda, která prostřednictvím organického učení školí vlastní vnímání, zdokonaluje funkčnost těla a osobní proces učení. V lekcích FM se uvědoměným vnímáním sebe sama v souvislosti s působením zemské přitažlivosti učíme posuzovat pohyb tak, jak to dělají malé děti – podle pocitu příjemnosti, plynulosti, jednoduchosti, lehkosti a efektivity. Ve workshopu zažijete účinek této neobvyklé pohybové metody sami na sobě. Více informací o programu naleznete na dalších stránkách. Seminář je vhodný zejména pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a cvičitele seniorů.

Účastníci obdrží Osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 8 hodin.

Číslo akce 17-023

Přihlášky Nejpozději **do 2. března 2017** na <http://www.sokol.eu/obsah/7157>

Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky **s platebními informacemi** (variabilní symbol, číslo účtu, částka) na e-mail uvedený při registraci.

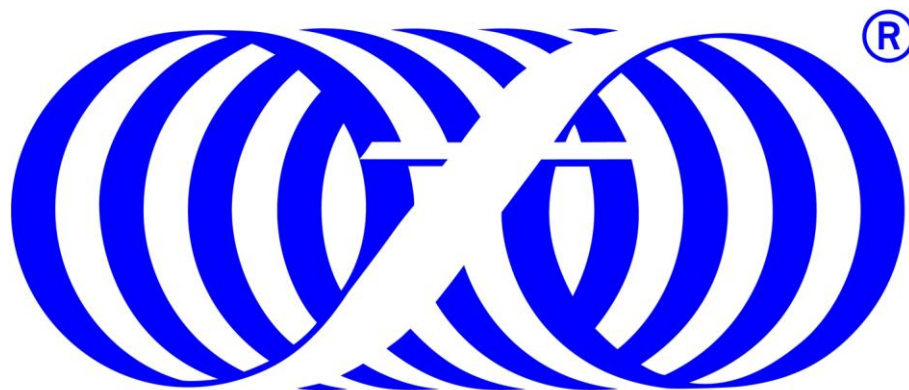
Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku.

ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním akce.

Kontakt Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel: 257 007 259

WORKSHOP
FELDENKRAISOVY[®] METODY
Pohybem k sebeuvědomění



F e l d e n k r a i s

M e t h o d e F V D

*"Věřím, že latentní schopnosti každého z nás jsou podstatně větší než ty,
s kterými žijeme."*
Dr. Moshè Feldenkrais

Lektorka : **Jitka Nagy, Feldenkrais[®] Practitioner**

Termín : **19. března 2017 (neděle)**

Místo konání : **Ústřední škola ČOS,
Tyršův Dům, Újezd 450/40
118 01 Praha 1 – Malá Strana**

Anotace semináře

Feldenkraisova® metoda (FM) – vyvinutá fyzikem a mistrem v judu Dr. Moshè Feldenkraisem – je celosvětově uznávaná somatická edukační metoda, která prostřednictvím organického učení školí vlastní vnímání, zdokonaluje funkčnost těla a osobní proces učení. V lekcích FM se uvědomělým vnímáním sebe sama v souvislosti s působením zemské přitažlivosti učíme posuzovat pohyb tak, jak to dělají malé děti – podle pocitu příjemnosti, plynulosti, jednoduchosti, lehkosti a efektivity. Ve workshopu zažijete účinek této neobvyklé pohybové metody sami na sobě.

FM se vyučuje buď ve skupinových lekcích ATM (*Awareness Through Movement®*), nebo v lekcích individuálních FI (*Functional Integration®*).

O lektorce

Jitka Nagy je fyzioterapeutka a Feldenkrais®Practitioner. Absolvovala čtyřletý výcvik Feldenkraisovy® metody v Heidelbergu, akreditovaný Euro TAB (*Feldenkrais European Training and Accreditation Board*). Vede workshopy Feldenkraisovy® metody v Mnichově a v ČR, je členka Gilde Feldenkrais® Verband Deutschland e.V.

Časový harmonogram

09:00 - 10:00 Lekce ATM “Pánev – centrum síly”
10:00 - 10:20 Přestávka
10:20 - 11:20 Lekce ATM “Zvedání hlavy na břicho ”
11:20 - 11:40 Přestávka
11:40 - 12:40 Lekce ATM “Pánev vede hlavu ”
12:40 - 13:40 Přestávka na oběd
13:40 - 14:40 Lekce ATM “Rozrotování na boku”
14:40 - 15:00 Přestávka
15:00 - 16:00 Lekce ATM “Otáčení – co, kde a jak?”
16:00 - 16:20 Diskuze, připomínky, předání certifikátů

Workshop je určen pro :

Příznivce FM a pro ty, kteří se s touto metodou chtějí prakticky seznámit, ale i pro ty, kteří hledají možnosti, jak komplexně rozvíjet svoji osobnost a zlepšit kvalitu svého života. Účast není omezena

věkem a fyzickou kondicí a předchozí zkušenosti s FM nejsou nutné. Účast na workshopu třeba zvážit při akutních potížích.

Workshop není součástí mezinárodního akreditovaného výcviku a účast na něm neopravňuje k výuce Feldenkraisovy® metody.

Vezměte si menší deku a pohodlné, teplé, nejlépe vrstvené oblečení.

Účastníci workshopu obdrží audiozáznam lekcí ATM a budou mít možnost zakoupit si za výhodné ceny knihy s tematikou FM.

Info o FM: www.feldenkraisovametoda.cz, www.feldenkrais-method.org