



Oblastní středisko sportovní všestrannosti Jižní Čechy

Dr. Moshé Feldenkrais byl fyzikem a mistrem japonského bojového umění džúdó, kromě toho také vyvinul celosvětově uznávanou somatickou edukační metodu, která prostřednictvím organického učení školí vlastní vnímání, zdokonaluje funkčnost těla a osobní proces učení.

Účastníci semináře budou mít příležitost prozkoumat fungování těla v provádění specifických pohybů a pokusí se tělo naučit něco nového, aby se zvýšila jeho pohyblivost, koordinace a funkčnost.

Lekce přispívá k pocitu lehkosti v pohybech. Účastníci jsou provázeni lekcí prostřednictvím slovních pokynů. Tyto pokyny provádí každý dle svých individuálních motorických dovedností.

Proto je tato metoda vhodná pro kohokoliv, nezávisle na věku a pohybových možnostech. Často se jedná o pohyby připomínající každodenní pohybové aktivity.

Důraz je kladen na prožívání a vnímání pohybu. Jedná se o proces učení, který využívá neuroplasticitu mozku a zvětšuje rozsah pohybových možností a jejich kvalitu. **Tím se přispívá k zlepšení kvality života.**

Pokud vás výše zmíněná představa zaujala, dovoluňte nám, abychom vás pozvali na:



Oblastní středisko sportovní všestrannosti Jižní Čechy

V Českých Budějovicích dne 9. ledna 2019

SEMINÁŘ

FELDENKRAISOVA® METODA

- Datum:** 23. února 2019, sobota
- Místo:** [JČU Pedagogická fakulta](#), Dukelská 245/9, České Budějovice
- Pořadatel:** OSSV ve spolupráci se Sokolskou župou Jihočeskou
- Prezence:** 08:30–08:55
- Lektorka:** Pavla Procházková (mezinárodní akreditace pro vedení skupinových lekcí Feldenkraisovy® metody)
- Program:**
- | | |
|-------------|--|
| 09:00–10:00 | Lekce ATM „Ramena v rovnováze“ |
| 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 „Silná záda a pohyblivá kyčle“ |
| 12:40–13:40 | Oběd |
| 13:40–14:40 | Lekce ATM „Kroužení ramene a kyčle na boku“ |
| 14:40–15:00 | Přestávka |
| 15:00–16:00 | Lekce ATM „Zvedání paže a nohy na boku“ |
| 16:00–16:20 | Diskuze, připomínky, předání osvědčení |

Seminář není součástí mezinárodního akreditovaného výcviku a účast na něm neopravňuje k výuce FM.

Vezmi s sebou

karimatku či cvičební podložku, deku a/nebo ručník, **pohodlné, teplé, nejlépe vrstevnaté oblečení**, cvičební obuv, papír a psací potřeby.

Osvědčení

Seminář je řazen mezi doškolovací akce pro cvičitele/ky ČOS, účast bude podkladem pro prodloužení platnosti cvičitelského průkazu. Osvědčení o absolvování **7 hodin** bude vystaveno dle údajů uvedených v přihlášce.

Závazné přihlášky

zasílejte **do 18. února 2019** na e-mailovou adresu vzahradko@sokol.eu nebo přes elektronický formulář <https://goo.gl/forms/9FvM52BYfhw3xuRr2>

Účastnický poplatek

600 Kč – člen Sokola (přinést platnou legitimaci ČOS)

800 Kč – nečlen Sokola

Informace o platbě budou zaslány na základě přijaté přihlášky.

AKCE JE OTEVŘENA TAKÉ PRO ZÁJEMCE Z ŘAD VEŘEJNOSTI

Lenka Kocmichová v. r.
náčelnice ČOS

Petr Svoboda v. r.
náčelník ČOS

Vratislav Zahradko v. r.
OSSV JČ

Oblastní středisko sportovní všestrannosti Jižní Čechy

Mobil: 777 568 983

e-mail: vzahradko@sokol.eu

Sokolský ostrov 1, 370 01 České Budějovice