

שיעורי פלדנקרייז לפיתוח חופש בתנועה

פעמים רבות קיימת זרות ביננו לבין הגוף שלנו ותחושה של אכזבה מהגוף שמאלץ אותנו להימנע מפעילות מסוימת בגלל מגבלה או כאב. המגבלות הן לא גזירת גורל. לרוב הן נוצרות מתוך חוסר הקשבה לגוף והניסיון להכניע אותו כדי להשיג משהו. הקשבה נכונה יכולה לשנות זאת.

שיטת פלדנקרייז מלמדת את ההקשבה הרגישה הזאת. היא עושה זאת דרך האטת קצב התנועה והפניית תשומת הלב לתחושה בזמן התנועה - האם התנועה קלה או מאומצת, נעימה או לא, איזה שרירים מתגייסים, איך והאם אנחנו נושמים בזמן התנועה... כל אלה מאפשרים לגוף לטפל בעצמו ולמצוא את הדרך לתנועה בריאה.

ההתמדה בתרגול בשיטת פלדנקרייז מלמדת את הגוף להשתמש ביכולות שלו בצורה חכמה וחסכונית. היא משחררת מתח מיותר ומעלה את הביטחון שהגוף מסוגל להגשים את הרצונות שלנו ולהיות לנו לשותף נאמן.

השיעורים מותאמים למתחילים ולמתרגלים מנוסים.

מי אני

נעים מאוד, שמי אפרת נהרי אברהם. כל חיי אני עוסקת בתנועה מתוך תשוקה לנוע בקלילות ורכות בהתאם ליכולת הטבעית של הגוף. לפני 30 שנים גיליתי את שיטת פלדנקרייז ומאז זה הבסיס לכל הפעילות הגופנית שלי והגישה שלי לחיים.

אני מלמדת את העובדים בטכניון מעל 20 שנה.

החוג מתקיים במועדון העובדים בימי ראשון ורביעי מ- 15:45 עד 16:35.

עלות: 230 ₪ לחודש לשני שיעורים שבועיים, או 150 ₪ לחודש לשיעור בשבוע.

משלמים בתחילת החודש.

מזמינה אותך לשיעור ניסיון ללא עלות.

לתיאום – 054-7338227

