

Aicina uz bezmaksas veselības veicināšanas nodarbībām "Apzinātība caur kustību"



Norises vieta:
Stalbes pamatskola
„Iktes”, Stalbe, Cēsu novads

Norises laiks plkst. 18:00 :
15. augusts "Vieglāk skatīties"
22. augusts "Ērtāk sēdēt"
29. augusts "Smaidīga seja"
5. septembris "Drošs līdzsvars"

Nepieciešams ērts apģērbs, sega.



Straupes, Stalbes, Raiskuma apkaimju iedzīvotāji aicināti uz nodarbībām

"Apzinātība caur kustību" pēc Feldenkraisa metodes

Feldenkraisa metode ir piemērota pieaugušajiem, jauniešiem un bērniem veselības profilaksei, kā arī dažādu saslimšanu – muguras un galvas sāpju kontrolei, stājas un gaitas uzlabošanai, stresa pārvaldei un citos gadījumos.

Dalība pasākumā bezmaksas.

Projektu realizē **Vidzemes lauku partnerība "Brasla"**.
Finansiāli atbalsta **Cēsu novads, Z/S Baicēms**.





**Nodarbības vadīs
sertificēta fizioterapeite,
sertificēta Feldenkraisa
grupu nodarbību vadītāja
Linda Kornete**

Vairāk informācijas:

 **22025563**

 **www.brasla.lv**

 **vrgbrasla@gmail.com**

Vidzemes lauku partnerības "Brasla" aicina Straupes, Stalbes, Raiskuma apkaimju iedzīvotājus uz veselības veicināšanas nodarbībām "Apzinātība caur kustību" pēc Feldenkraisa metodes.

Nodarbību mērķis - iedzīvotāju fiziskās un emocionālās labsajūtas uzlabošana, kā arī personīgā un profesionālā potenciāla pilnveidošana.

Metode piemērota pieaugušajiem, jauniešiem un bērniem veselības profilaksei, kā arī dažādu saslimšanu - muguras un galvas sāpju kontrolei, stājas un gaitas uzlabošanai, stresa pārvaldei un citos gadījumos.

Nodarbības vadīs sertifikēta fizioterapeite, sertifikēta Feldenkraisa grupu nodarbību vadītāja **Linda Kornete**.

Norises vieta: Stalbes pamatskola, „Iktes”, Stalbe, Stalbes pagasts, Cēsu novads,

Norises laiks un tēma:

- **15. augusts** plkst.18.00, "Vieglāk skatīties"

- **22. augusts** plkst.18.00, "Ērtāk sēdēt"
- **29. augusts** plkst.18.00, "Smaidīga seja"
- **5. septembris** plkst.18.00 "Drošs līdzsvars"

Nodarbību ilgums 1 stunda.

Nepieciešams ērts apģērbs, sega. Dalība pasākumā bezmaksas.

Projektu realizē Vidzemes lauku partnerība "Brasla", finansiāli atbalsta Cēsu novada dome, Z/S Baiciems.

