

Aicina uz bezmaksas veselības veicināšanas nodarbībām Stalbē



Norises vieta:
Stalbes pamatskola,
"Iktes", Cēsu novads

Norises laiks plkst. 18:00 :
3. oktobris "Ķermeņa apzināšanās"
10. oktobris "Maigas rokas"
17. oktobris "No sēdus līdz stāvus"
24. oktobris "Kustīgas pēdas"
31. oktobris "Apzinātība un labsajūta"

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 Baicisms.





**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 noslēdzošajām veselības veicināšanas nodarbībām "Apzinātība caur kustību" pēc Feldenkraisa metodes.

Nodarbību mērķis ir 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.

Nodarbības notiks Stalbes pamatskolā.

Nodarbību laiki un tēmas:

- **3. oktobrī** plkst.18.00, "Ķermeņa apzināšanās";
- **10. oktobrī** plkst.18.00, tēma "Maigas rokas";
- **17. oktobrī** plkst.18.00, tēma "No sēdus līdz stāvus";
- **24. oktobrī** plkst.18.00, tēma "Kustīgas pēdas";
- **31. oktobrī** plkst.18.00, tēma "Apzinātība un labsajūta".

Nodarbības ilgs vienu stundu.

Nepieciešams ērts apģērbs, sega. Dalība pasākumā bezmaksas.

Projektu realizē Vidzemes lauku partnerība "Brasla", finansiāli atbalsta Cēsu novada pašvaldība un zemnieku saimniecība Baiciems.

