

# Bezmaksas veselības veicināšanas nodarbības Straupē "Apzinātība caur kustību"



**Norises vieta:**  
Straupes pamatskola, Braslas iela 2,  
Straupes pag., Cēsu nov.

**Norises laiks un tēma:**  
1.augusts plkst. 18:00, "Vieglāk elpot"  
3.augusts plkst. 18:00, "Ērtāk sniegties"  
8.augusts plkst. 18:00, "Vieglāk noliekties"  
10.augusts plkst. 18:00, "Ērtāk staigāt"

**Nepieciešams ērts apģērbs, sega.**



Straupes, Stalbes, Raiskuma  
apkaime 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 Baiciems.



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

**Vairāk informācijas:**  
☎ 22025563  
🌐 [www.brasla.lv](http://www.brasla.lv)  
✉ [vrgbrasla@gmail.com](mailto:vrgbrasla@gmail.com)

Apstiprināts Vidzemes lauku partnerības "Brasla" projekta pieteikums Cēsu novada Sociālā dienesta organizētajā projektu konkursā. Projekta mērķis - iedzīvotāju fiziskās un emocionālās labsajūtas uzlabošana, kā arī personīgā un profesionālā potenciāla pilnveidošana.

Straupes, Stalbes, Raiskuma apkaime iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas veselības veicināšanas nodarbībām "Apzinātība caur kustību" pēc Feldenkraisa metodes. 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 sertificēta fizioterapeite, sertificēta Feldenkraisa grupu nodarbību vadītāja Linda Kornete.

**Norises vieta:** Straupes pamatskola, Braslas iela 2, Straupes pagasts, Cēsu novads.

**Norises laiks un tēma:**

- 1. augustā plkst. 18.00 "Vieglāk elpot";
- 3. augustā plkst. 18.00 "Ērtāk sniegties";
- 8. augustā plkst. 18.00 "Vieglāk noliekties";
- 10. augustā plkst. 18.00 "Ērtāk staigāt".

Nodarbību ilgums 1 stunda.

Nepieciešams ērts apģērbs, sega. **Dalība pasākumā bezmaksas.**

Pieteikšanās nodarbībām zvanot pa tālr.nr.: 22025563 (Zanda) vai rakstot uz e-pastu: vrgbrasla@gmail.com.

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

