FELDENKRAIS INTERNATIONAL TRAINING
2023 - 2026

VABILO

na predstavitveno delavnico metode Feldenkrais in mednarodnega izobraževanja Ljubljana FIT

v soboto, **4. marca** v Ljubljani

Predstavitev bo vodila **Nuša Romih**,
izkušena učiteljica metode Feldenkrais

VALOVI V TELESU

Naša hrbtenica ima krivine in krivine pomenijo stabilnost. Gibčnost hrbtenici dajejo sklepi med trni vretenc, ki so v posameznih odsekih postavljeni v različnih ravninah. Tako je en del hrbtenice bolj izrazito namenjen stranskim upogibom, drugi upogibu naprej in nazaj, tretji zasukom, v nekaterih lahko izvajamo več funkcij bolj enakovredno.

Na delavnici, ki prihaja, se boste lahko skozi lastno izkušnjo spoznali z različnimi funkcijami svoje hrbtenice in jo s pomočjo nevajenih gibalnih kombinacij, povezali z ostalimi deli telesa.

Prav posebna izkušnja bo pa zagotovo demonstracija individualne lekcije funkcionalne integracije (FI) in delo s partnerjem.

PROGRAM:

09.00 - 11.30	delavnica s kratkimi odmori
11.30 - 13.00	odmor za kosilo
13.00 - 15.30	delavnica s kratkimi odmori
15.30 - 16.00	vprašanja in odgovori za vse, ki vas zanima izobraževanje

Slovenska ekipa Ljubljana FIT vam bo na voljo za vsa vprašanja v zvezi s štiriletnim izobraževanjem.

Cena delavnice je 90 eur/ 80 eur za zgodnje prijave do 20. februarja.
Prijave in informacije na info@ljubljana.fit.

V Angliji lahko naletite na te "valovite" opečne ograje. In naj se zdi še tako nenavadno, ta oblika uporablja MANJ opek kot ravna stena. Ravna stena potrebuje vsaj dve navpični plasti opeke, da je trdna, valoviti steni pa zaradi stabilnosti, ki jo dajejo krivine, zadošča ena.
To zakonitost lahko najdemo tudi v človeškemu telesu. Naša hrbtenica ima krivine in krivine pomenijo stabilnost. Gibčnost pa hrbtenici dajejo sklepi med trni vretenc, ki so v posameznih odsekih postavljeni v različnih ravninah. Tako je en del hrbtenice bolj izrazito namenjen stranskim upogibom, drugi upogibu naprej in nazaj, tretji zasukom, v nekaterih lahko izvajamo več funkcij bolj enakovredno.
Na delavnici, ki prihaja, se boste lahko skozi lastno izkušnjo spoznali z različnimi funkcijami svoje hrbtenice in jo s pomočjo nevajenih gibalnih kombinacij, povezali z ostalimi deli telesa.
Prav posebna izkušnja bo pa zagotovo demonstracija individualne lekcije funkcionalne integracije in delo s partnerjem.