

FELDENKRAIS SAIOAK

Metodoa

Mugimenduaren eta posturaren kalitatea hobetzera zuzendutako gorputz kontzientzia lan-metodoa da. Norberaren erritmoan oinarrituta bakoitzaren mugimendu onena bilatuko da eta ez horrenbeste “zuzena” dena. Modu honetan

Feldenkrais metodoak mugimendua erabiltzen du nerbio sistemara iristeko, akzio patroien gainean lan egin eta eraginkorragoak diren beste batzuk bilatzeko erabiltzen da.

Onurak

Jarrera-ohiturak, malgutasuna, oreka, koordinazioa, estresa... hobetzen ditu. Gihar eta artikulazio min kronikoak arintzen ditu eta lesioak ere ekiditen ditu.

Bizi kalitatea hobetzen du!

Nori zuzendua

Ongizatea eta bizi-kalitatea hobetu nahi duten pertsona guztiei zuzendua. Adina eta egoera fisikoak garrantzirik izan gabe, potentzial pertsonala garatu eta handitu nahi dutenentzat.

“Zure mugitzeko modua aldatzen baduzu, zure pentsamendua aldatuko duzu”

NOIZ: urritik maiatzera (biak barne). **Astelehenetan** -> 11:00-12:30, 13:00-14:30, 18:30-20:00

NON: Tejeria kalea 21 (Egia) – [SAKONDU](#)

PREZIOA: astean ordu 1 eta 30 min = 55€ / hil.

IZEN EMATEA: info@sakondu.eus

Plaza mugatuak.

Edozein zalantza edo galdera suertatzen bazaizu, idatzi lasai eta atsegin handiz erantzungo dizut.