

Metoda M. Feldenkraisa

Metoda M. Feldenkraisa jest połączeniem masażu, ćwiczeń biernych z samodzielnie prowadzonym ruchem w atmosferze spokoju, odczuwania swojego ciała, koncentracji na każdym najmniejszym, najwolniejszym ruchu. Daje nam to lepsze poznanie, odczuwanie swojego ciała, zwiększenie zakresu ruchu w stawach, zmniejszenie dolegliwości bólowych związanych z napięciem mięśni i nieprawidłowych schematów ruchowych oraz relaks.



Dodana: 28 październik 2021 14:27 Zmodyfikowana: 28 październik 2021 14:27

DZIENNY OŚRODEK ADAPTACYJNY

DZIENNY DOM POMOCY-
CIR
BEZPIECZEŃSTWO

KLUB SAMOPOMOCY DOKUMENTY