

FELDENKRAIS® ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ/ΧΕΙΜΩΝΑ 2026

Awareness through Movement

Αυτό το μάθημα απευθύνεται σε όποιον επιθυμεί να κινείται με μεγαλύτερη ευκολία και να βελτιώσει την ευεξία του στην καθημερινή ζωή. Μέσα από ήπια μαθήματα Feldenkrais® που εστιάζουν στη συνειδητή κίνηση, θα εξερευνήσετε νέους τρόπους κίνησης, θα βελτιώσετε τη στάση του σώματός σας και θα νιώσετε μεγαλύτερη άνεση όταν στέκεστε, κάθεστε ή περπατάτε.

ΚΥΚΛΟΣ 1:

ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ ΜΕ ΑΝΕΣΗ. ΒΑΔΙΣΜΑ ΜΕ ΑΝΕΣΗ.

Ανακαλύψτε πώς η ευλυγισία των ποδιών και η σωστή οργάνωση του σώματος συμβάλλουν σε καλύτερη ισορροπία, σταθερότητα και ένα πιο άνετο βάδισμα.

ΚΥΚΛΟΣ 2:

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΚΕΦΑΛΙ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΥΧΕΝΑΣ.

Ανακαλύψτε πώς η επίγνωση των κινήσεων του κεφαλιού και του αυχένα μπορεί να βελτιώσει την αίσθηση του σώματός σας και την ποιότητα της ζωής σας.

ΩΡΑ

Κύκλος 1: 12 Σεπτεμβρίου έως 17 Οκτωβρίου 2026

Κύκλος 2: 31 Οκτωβρίου έως 5 Δεκεμβρίου 2026

Κάθε Σάββατο, από τις 11:00 π.μ. έως τις 12:00 μ.μ.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Culture Centre "We Need Books"
7 Evias St, Kypseli, 113 62 Athens

ΤΙΜΗ

Πακέτο 5 μαθημάτων: 50 €

Μεμονωμένο μάθημα: 12 €

Εγγραφή

+30 6978 77 67 81, bletsasannegret@gmail.com

www.annegret-bletsas.com



with
Feldenkrais®
practitioner
Annegret

