

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΣΗΣ

Online μάθημα Feldenkrais®
Φθινόπωρο/Χειμώνας 2026

Μέσα από ήπια μαθήματα που εστιάζουν στη συνειδητή κίνηση, θα ανακαλύψετε νέες δυνατότητες για μεγαλύτερη ευκολία στην κίνηση. Η Μέθοδος Feldenkrais® βελτιώνει τη σωματική σας επίγνωση και σας βοηθά να αποβάλετε την ένταση — όλα αυτά από το σπίτι.

ΚΥΚΛΟΣ 1:

ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ ΜΕ ΑΝΕΣΗ. ΒΑΔΙΣΜΑ ΜΕ ΑΝΕΣΗ.

16/17 Σεπτεμβρίου έως 21/22 Οκτωβρίου

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.

4/5 Νοεμβρίου έως 9/10 Δεκεμβρίου

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

Τετάρτες 20:00 – 21:00 ή Πέμπτες 10:30 – 11:30

ΤΙΜΗ

Πακέτο 5 μαθημάτων: 60 €

Πακέτο 10 μαθημάτων: 100 €

Μεμονωμένο μάθημα: 15 €

Το πακέτο ισχύει για τον 1ο και/ή τον 2ο κύκλο μαθημάτων.

Εγγραφή

Annegret Bletsas | Feldenkrais® Practitioner
+30 6978 77 67 81, bletsasannegret@gmail.com

www.annegret-bletsas.com

