

Konsten att promenera

*Är promenad din favorit motionsform?
Eller vill du att den skall bli det?*

- Med hjälp av enkla rörelser tränar du på att göra din promenad ännu mer effektiv.
- Du engagerar hela dig i varje steg
- Du utnyttjar hela din potential i andningen
- Varje promenad blir mera glädjefyllt
- Du känner dig piggare, mera avspänd och mindre stressad.
- Bara fördelar?

Kom med och prova! Anmäl dig per telefon eller mail!

- **Vad:** Mini Workshop uppdelad på 2 tillfällen
- **Var:** Flottiljen, Hälsogården Spa & Träning, Korpralsvägen 53, 177 43 Järfälla
- **Datum:** 19 och 26 april 2012, 2 torsdagar kl. 17:45 – 20:00
- **Avgift:** 450 kr inkl. moms för båda tillfällen
Betala gärna med kort.

Auktoriserad Feldenkraispedagog:
Kristina Strohmayer, 0708 594 118
feldenkrais@scandes.se
Medlem i SFAF
www.scandes.se
www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla



Feldenkrais®

Människa i rörelse