**חוג בשיטת פלדנקרייז בנהלל**

**בהנחיית ד"ר עפרה נצר**

חברים יקרים,

חוג פלדנקרייז מתקיים בנהלל במועדון ותיקים. ניתן להצטרף לחוג בתיאום עם המדריכה.

**אודות השיטה:**

שיטת פלדנקרייז מאפשרת לאדם לחוות תנועות שאינן מנוצלות בחיי יום יום, משחררת מתכתיבי תנועה הרגליים בלתי יעילים. שיפור איכות התנועה נלמד באמצעות רצף תנועות עדינות, תוך חיפוש וחקר מרתק של מגוון אפשרויות התנועה הקיים בגופנו. השיטה יכולה להועיל בכל גיל. הלומדים את השיטה עושים בה שימוש לא רק בשיעור אלא גם בחיי יומיום.

**אודות המדריכה:**

ד"ר עפרה נצר היא פיזיותרפיסטית ומורה מוסמכת בשיטת פלדנקרייז. שנים רבות משלבת את שני תחומי הידע בטיפולים והוראה באקדמיה ובקהילה, במפגשים קבוצתיים ואישיים.

להרשמה וקבלת פרטים נוספים: **עפרה נצר** טל' **0509116646** , דוא"ל [netzerofra@gmail.com](mailto:netzerofra@gmail.com)