ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

SOKOLSKÁ ŽUPA ORLICKÁ
Chelčického 201/3, 500 02 Hradec Králové
telefonní kontakt: +420 776 670 20
email: info@zupaorlicka.cz
bankovní spojení: 131-1744010257/0100
IČO: 00527629

POZVÁNKA
na seminář
Ukázka technik Feldenkraisovy metody

Pod vedením zkušené lektorky různých pohybových aktivit (aerobiku, kalanetiky, jógy, zdravotního cvičení) ing. Jaroslavy Faltusové, cvičitelky II. třídy

Feldenkraisova metoda je zaměřena na rozvíjení všech životních funkcí, tělesných i duševních. Učí lépe koordinovat pohyby, poznávat přímé souvislosti mezi svým chováním, cítěním, vnímáním, myšlením a zároveň učí rozšiřovat své schopnosti abstraktního myšlení, představivosti a tvůrčí fantazie.
Jednotlivé techniky této rehabilitační, preventivní, meditační, relaxační metody jsou zaměřeny vždy na určité části těla (nemocné, problematické), které se s terapeutem pečlivě procvičují. Jsou ale velmi přínosné i v preventivní praxi.

Datum konání:	**sobota 3. října 2026**
Místo:	sokolovna Pražské Předměstí, Chelčického 201/3, Hradec Králové
Doprava:	10 minut chůze od hlavního nádraží a od terminálu autobusů; parkování v ulici Hořická
Prezence:	**8:45 – 9:15 hodin**
Zahájení:	**9:20** -společný nástup v tělocvičně
Program:	**9:30 – 11:00** – **I. blok** **11:00 – 11:30 – možnost občerstvení** **11:30 – 13:00 – II. blok** **13:30 – 15:00 - III. blok**
Ukončení:	**15:00 - 15:15** - předání osvědčení o účasti a zhodnocení akce
Nezapomeň:	cvičitelský + členský průkaz, psací potřeby, vlastní podložku, malý a velký ručník a čistou obuv do tělocvičny, teplé vrstvené sportovní oblečení, ponožky, občerstvení na celý den
Stravování:	možnost objednání teplých párků v hodnotě 50,- Kč (v ceně dvě nožičky párků, hořčice/kečup/křen, chléb); hrazeno na místě
Jízdné:	platí vysílající jednota nebo každý sám

Účastnický poplatek
pro členy Sokola 300,- Kč,
pro nečleny Sokola 350,- Kč – prosíme uhradit na účet župy

UPOZORNĚNÍ: VZHLEDEM K POŽADAVKŮM LEKTORKY JE POČET ÚČASTNÍKŮ OMEZEN NA 35 OSOB. SEMINÁŘ JE URČEN PŘEDNOSTNĚ PRO CVIČITELE SENIORŮ, MUŽŮ A ŽEN. ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠENÍ.

ÚČASTNÍCI OBDRŽÍ POTVRZENÍ O ÚČASTI V DÉLCE 6 HODIN

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctaa7cD_7BGQnSO6MyN1pbypgWbbeaMGjTuKU9EiSDPW7RcA/viewform?usp=dialog

Údaje v Google formuláři pečlivě vyplňte za každého účastníka samostatně **do 25. 9. 2026**

Dotazy prosím na e-mail: **eliska.meclova@seznam.cz.**

Eliška Meclová
župní náčelnice

Marika Prockertová
starostka župy Orlické