



**Feldenkraisa metode ir kustību un sevis izzināšanas un mācīšanās metode**, kas ikvienam individuālam dod iespēju sevi pilnveidot visas dzīves laikā.

Grupu nodarbību laikā **“Apzinātība caur kustību”** (*Awareness through Movement*) vadītājs verbāli aicina interesētus izmēģināt dažādus kustību variantus un kombinācijas, kā rezultātā rodas jaunas iespējas, kas ļauj ierastas ikdienas vai profesionālās darbības veikt vieglāk, efektīvāk un ergonomiskāk.

Individuālās sesijas **“Funkcionālā integrācija”** (*Functional Integration*) laikā “runā” speciālista rokas, aktivizējot personas uzmanību un ķermeni.

Par semināra izvēlēto **moto “Kustība, mācīšanās, gravitācija” Mošē Feldenkrais (Moshé Feldenkrais, 1904-1984, Izraēla,**) reiz rakstīja: “Visa uztvere un sajūtas notiek muskuļu darbības fonā. Un, lai gan mēs to neapzināmies, šo darbību visvairāk ietekmē gravitācija. Mūsu ķermeņa orientācijā sadarbojas vairākas sistēmas, bet vestibulārais aparāts ir koordinējošais *“orķestra šefs”*”.

Semināru **vadīs Haike Šmite (Heike Schmidt)**, sertificēta Feldenkrais metodes Trenera kandidāte, kura strādā un māca Feldenkrais metodi jau vairāk kā 25 gadus Vācijā, Francijā un Austrijā. Viņa darbojas ar dziedātājiem, mūziķiem, dejotājiem, bērniem ar īpašām vajadzībām, personām ar neiroloģiska spektra traucējumiem, ar ikvienu, kuram ir ziņkāre izzināt savu potenciālu. Haike ir dziedātāja, mūzikas un kustību improvizatore, režisore, māca dziedāšanu.

Semināru **organizē Linda Kornete**, sertificēta fizioterapeite, kura ikdienā strādā SIA “Vidzemes slimnīca” un apgūst Feldenkrais metodes zinības Austrijā pie Haikes.

**Dalības maksa: 180,- EUR** (divu dienu praktiskās grupu nodarbības, ilgums līdz 10h),  
piesakoties līdz 11.septembrim - 140,- EUR,  
**70,- EUR** (viena individuālā manuālā sesija, ilgums līdz 1h, vietu skaits ierobežots).

Seminārā **aicināti piedalīties:**

- **funkcionālie speciālisti** (fizioterapeiti, ergoterapeiti, audiologopēdi, mākslas terapeiti; **LĀPPOS, Nr.TIP2023/49, TIP10**);
- **māsas (Latvijas Māsu asociācija, NTI/S-0984, TIP10)**;
- **sporta speciālisti** – treneri, sportisti (**LTTC, 16 akadēmiskās tālākizglītības stundas**);
- pedagogi, mūziķi, aktieri, dejotāji un ikviens zinātkārs interesents.

Vairāk informācijas: e-pasts [linda.kornete@gmail.com](mailto:linda.kornete@gmail.com), tālrunis +371 26437164.