



Feldenkrais och julpromenader§ i Älmtamåla skola

Är du trött, spänd eller har ont?
Eller kanske bara vill ha mer energi och gott sällskap?

Då kanske du vill öva på nya sätt att röra dig och nya sätt att tänka på? Eller gå en uppiggande promenad under julen tillsammans med medlemmar i Älmtamåla Skolrotes Intresseförening?

Välkommen att vandra med oss och njuta av några av skogens smaker vid brasan!

Feldenkraismetoden går ut på att försiktigt röra kroppen på nya, medvetna sätt, samtidigt som man tränar sig att tänka annorlunda. Klä dig i mjuka kläder och ta med något mjukt att ligga på!

Tisdag 27/12 kl 17-18: Feldenkrais
Fredag 30/12 kl 13-15: Promenad
Tisdag 3/1 kl 17-18: Feldenkrais
Fredag 6/1 kl 13-15: Promenad

Psst – ny och nyfiken? Vi välkomnar alla! Skolan ligger mitt i Älmtamåla by. Det är skyltat de fem kilometrarna dit, från bron i Fur, på riksväg 28, via Saleboda Saleboda. Ring gärna Elin på 0455-98018.