

史上首次以華語公開介紹費爾第手法

# BRUCE TO FREEDOM

## 通往行動自如的橋樑

### 費爾第手法 *Feldenkrais Method* 簡介

**講員：**盧文莉治療師，物理治療碩士，費爾第手法鑑定合格

**時間：**十一月十八日，星期六，下午二時半至三時半

**地點：**Tilden MS, 11211 Old Georgetown Rd, Rockville, MD

**贊助組織：**美京華人活動中心 CCACC

您有腰酸背痛的問題嗎？您因長時間坐在電腦前，或長時間開車而致肩膀僵硬，脖子疼痛嗎？您有摯愛的親人因疾病或意外傷害而導致行動不便，長時間做物理治療卻不見療效嗎？您熱愛某項運動，勤奮練習卻不見精進嗎？費爾第手法(Feldenkrais Method<sup>®</sup>) 利用鮮為人知，卻是人人皆有的潛能：自我覺識 (Self Awareness)，改善個人的活動能力，進而提升生活素質。

**歡迎您帶親朋好友一起參加演講會，共同掌握行動自如，不被問題侷限的機會！**

**定位請洽 240-631-1200。欲詢此演講會詳情，請電 301-540-9996**