

Workshop sobota 09.12. 7.30-12.00

KOUZLO DECHU

www.pilatesmyoga.cz

Jeho pomocí ke zdravému tělu a jasné mysli.

Workshop je určený těm, kteří chtějí nahlédnout hlouběji do tajů svého těla a jednoduchými návody otevřít cestu, ke zdravějšímu a veselejšímu bytí.

Dále pro ty, co občas trpí na bolesti zad, cítí se unavení, nebo se jen chtějí dozvědět více o fungování tělesného jádra. Jádra, které zajišťuje sílu a stabilitu našeho těla.

Program:

7.30-8.00 společné sdílení

8.00-09.30 anatomie dech + HSS

9.30-10.00 občerstvení*

10.00-12.00 praktická cvičení

Max. počet účastníků 10

Cena 980Kč*

Platba nejpozději do 30.11. ve studiu.

*včetně občerstvení

