

KOUZLO DECHU – WORKSHOP

14.11. 8:30-12:00



Zastavte se, nadechněte se a pomalu vydechnijte... je váš dech plný, je dostatečný, využíváte plnou kapacitu plic? Víte, kde máte hlavní dýchací sval? Víte, že se můžete pomocí kvalitního dechu zbavit bolesti zad, získat pevné břicho a zádné svaly? Víte, že tak jak dýcháte se odráží na vašem těle, že vaše tělo zrcadlí kvalitu vašeho dechu, že dech je klíčem k silné imunitě, jasné mysli a pevnému zdraví? Dost bylo otázek, pokud máte chuť a ptáte se, bude mi potěšením dát vám na tyto otázky odpověď. Rezervujte si své místo na www.pilatesmyoga.cz