

PILATES-REHA (zdravotní cvičení)

Lekce zaměřená na funkčnost pohybu při každodenních činnostech, umění dýchat a v neposlední řadě, na odstranění špatných pohybových vzorců, díky kterým každodenně, nevědomě naše tělo zatěžujeme.

Ubíráme mu energii nejen na úrovni fyzické ale i mentální.

Díky těmto špatným vzorcům, musí tělo vynaložit během dne mnohem více energie, cítíme se unavení, ani nevíme z čeho. Naučte se vzorce nové, díky kterým, budete mít více energie na vše, co potřebujete ...

Co zdravotním cvičením získáte:

Výše zmiňované

Odstranění bolesti v oblasti pánve, kyčlí, zad.

Pružnou páteř

Mobilní klouby

Posílené svalstvo se sklonem k ochabování

Flexibilitu

Pevné jádro (core)

A mnohem více...

Dobrý pocit ze sebe sama a především zjištění, že tělo je jeden velký zázrak, ke kterému je potřeba přistupovat s láskou a pokorou ☺