

sobota 17.11. 8.30-12.00

Workshop Síla tělesného jádra

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, chtějí se naučit správně dýchat nebo se jen chtějí dozvědět více o fungování tělesného jádra. Jádra, které zajišťuje sílu a stabilitu našeho těla.

Program:

**8.30-10.00 anatomie HSS
(hluboký stabilizační systém)
10.00-10.30 občerstvení*
10.30-12.00 praktická cvičení**

Max. počet účastníků 10

Cena 980Kč*

*Platba nejpozději do 7.11. ve studiu.

*včetně občerstvení

