

ABY ZÁDA NEBOLELA

Problémy se zády postihují až 80 % populace a podle tradiční čínské medicíny má až 90 % našich zdravotních problémů své kořeny v páteři. Aby záda nebolela, potřebují hlavně bezchybně fungující páteř. Přijďte se naučit cviky, které vaše záda posílí a uleví jim od bolesti. Dopřejte své páteři to, co potřebuje. Uvidíte, že se vám štědře odmění!

13. 9. 2023 - od 13:30 do 15:30 hodin

Magenta Experience Center; Na Pankráci 86, Praha 4

Na co se můžete těšit?

- ➔ Základní postoj a aktivizace stabilizačního systému
- ➔ Rozproudění krevního oběhu v těle
- ➔ Aktivní zapojení všech kloubů
- ➔ Procvičení nejčastějšího „úzkého hrdla“ – krční páteře a ramen
- ➔ Sestava cviků k posílení hrudní a bederní páteře
- ➔ Uvolňující cviky na páteř, které můžete dělat kdekoli
- ➔ Doporučení kdy, jak a kolik cvičit

Další důležité informace



Poměr samotného cvičení a teorie bude 80:20.



Na sebe si vezměte prosím pohodlné oblečení, nemusí však být vyloženě sportovní.



A nezapomeňte si s sebou "přibalit" dobrou náladu a vaše případné otázky k tématu. Víc potřebovat nebudete.

Těší se na vás



Ivana Feliciani - senior lektorka a terapeutka

Ivana je zkušená lektorka, s mnohaletou praxí, která pomáhá lidem znovu objevovat, že tělo a psychika, tedy náš vnější a vnitřní svět, jsou v mnoha směrech hluboce propojené a že klíč k osobní změně, rozvoji i řešení problémů máme sami ve svých rukách.

Motto: "Dívej se, hledej a nepřestávej žasnout."

MAGENTA
EXPERIENCE
CENTER

ottima
training

PRÁVĚ
TED! s.p.a.