



Cvičící Soboty s INKOU



PROGRAM KURZU

- › informace, jak šetrně zacházet se svým tělem i myslí
- › odstraňování svalové disbalance
- › kompletní sestava Pilates na zemi i ve stoje
- › otevření těla prostřednictvím Pilates na meridiánových drahách
- › intenzivní práce s tělem i myslí po celé 3 hodiny

CÍLE KURZU

- › harmonie těla a mysli
- › průběžné přijímání informací, jak se aktivně postavit ke svému životu
- › postupné otevření těla a prohloubené vnímání jeho potřeb a reakcí
- › odstranění předchozích duševních negací pomocí cvičení
- › zlepšení fyzické kondice
- › odstranění bolesti zad
- › získání rovnováhy mysli s nadhledem nad dosavadními "problémy"
- › možnosti terapeutických masáží pro zmírnění stresu a napětí těla

BUDETE PŘEKVAPENI

- › novým pohledem na svou tělesnou i duševní schránku
- › příjemnými tělesnými pocity, přestože mnoho hodin intenzivně cvičíte
- › schopností, s jakou i Vaše tělo odpovídajícím způsobem reaguje na cviky
- › energií nabitým prostředím s přátelským duchem spolupráce
- › optimismem a elánem, s nimiž budete ze zážitkového kurzu odcházet



ORGANIZACE KURZU

Čas kurzu: **9.00 – 12.00**

Počet míst je omezen na 2-8 cvičících a na kurz je nutná rezervace.

Cena a musí být uhrazen nejpozději do **pondělí** před nadcházející sobotou.

Storno podmínky: odhlášení od pondělí do středy včetně - 50 %, později 100% z ceny kurzu.

600,- Kč/1 kurz

STUDIO PILATES