Szkolenie: **Siły witalne – jak je zatrzymać?**

Szkolenie to przeznaczone jest dla każdego, tzn. zarówno osoby sprawnej fizycznie jak i o znacznych ograniczeniach ruchowych. Ćwiczenia prozdrowotne wsparte są na metodach medycyny dalekiego wschodu. Skoordynowane z oddechem delikatne ruchy ciała mają za zadanie pobudzić:

- punkty akupresurowe,

- wzmocnienie potencjału energetycznego człowieka,

- wyciszenie i zharmonizowanie psychofizyczne.

Na szkoleniu przedstawione zostaną również różne techniki relaksacyjne przydatne w naszym życiu codziennym oraz dowiemy się, jaki wpływ na nas mają kolory.

**Siły witalne – jak je zatrzymać?**

Szkolenie – cykl 13-tu spotkań

1. Techniki gimnastyki prozdrowotnej

2. Techniki relaksacyjne

3. Psychologia barw

Cena: 1-sze spotkanie 150 zł, każde następne 80 zł

Po szkoleniu możliwość ćwiczeń grupowych na warsztatach

Cykl – 4×/m-c = 120 zł, 1×/m-c = 80 zł

Terminy: do uzgodnienia

Skype: astreaps

Dodatkowe usługi:

- masaż relaksacyjny głowy - 50 zł

- porada psychologiczna - 50 zł

Słowa klucze:

ćwiczenia ruchowe, ćwiczenia prozdrowotne, medycyna dalekiego wschodu, punkty akupunkturowe, potencjał energetyczny człowieka, wyciszenie psychofizyczne, relaksacja, stres, zdrowie, psychologia, barwy, kolory, odprężenie, kursy, szkolenia, warsztaty