



ĆWICZENIA SOMATYCZNE

GIMNASTYKA RELAKSACYJNA

Świadomość ciała, **kręgosłup od nowa**

Uważność, **swoboda** i medytacja w ruchu

Rozluźnienie zbędnych napięć i **radzenie sobie ze stresem**

Powrót **wygodnej** postawy naturalnego oddechu, wewnętrznej równowagi

Świadomość ciała - poczujemy się jak **nowo narodzeni** ! Poprządkujmy siłę uważności, medytacji i relaksu !

Poszukamy komfortu, płynności, lekkości, przyjemności w delikatnych ruchach, często wykonywanych na krześle lub podłodze. Bez wysiłku, wykorzystując ciężar swojego ciała, prawa fizyki i grawitację pamiętając, że ruch jest dla nas a nie my dla ruchu:)... A wszystko po to, aby zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem, przebudzić w nim inteligencję, wykonywać więcej z mniejszym wysiłkiem, zachwyć się giętkim, kreatywnym umysłem, za którym z elegancją i radością podąża ciało 😊

Formuła ćwiczeń dostosowana do indywidualnych potrzeb uczestników. Wiek nie stanowi żadnej bariery. Początkujący mile widziani 😊

Ćwiczenia somatyczne zalecane są przy problemach z: kręgosłupem, migrenami, trawieniem i jelitami, chronicznym zmęczeniem, bezsennością, sztywnością, bólami stawów, dyskomfortem pleców, szyi, stresem itp.

Dobrze jest zabrać ze sobą: wygodny, ciepły strój, karimatę lub ręcznik, piłkę do tenisa, kocyk lub szal na relaks:)

Termin: 12.VII, 16⁰⁰ Gliwice, ul. Okrzei 9

Zajęcia prowadzi profesjonalny instruktor ćwiczeń somatycznych i terapii ruchem

Małgorzata Mączko, tel. 515 700 243, www.newbody.pl