

# Wzmocnij swoje CENTRUM



Zapraszamy na **3-godzinny** warsztat na którym:

- poznasz budowę i pracę **MIĘŚNI DNA MIEDNICY**
- nauczysz się **ODDECHU PRZEAPONOWEGO**
- dowiesz się jak aktywować **MIĘŚNIE GŁĘBOKIE** i **STABILIZOWAĆ MIEDNICĘ**

**Centrum ciała** tzw. **CORE** to gorset mięśniowy, który jest odpowiedzialny za **stabilizację kręgosłupa i miednicy** oraz **utrzymuje prawidłową postawę ciała**.

Na warsztacie **POPRZEZ PRAKRTYKĘ** dowiesz się:

- jak bezpiecznie **wzmacniać swój CORE**
- jak prawidłowo oddychać, by aktywizować i relaksować **MIĘŚNIE DNA MIEDNICY**
- jak aktywować **mięśnie głębokie** podczas ćwiczeń
- poznasz dobre praktyki **zdrowego kręgosłupa i mięśni dna miednicy**
- nauczysz się wdrażać zdrowe nawyki w życiu codziennym

**KIEDY: 16**

**PAŹDZIERNIKA**

(SOBOTA)

**GODZ. 10.30 - 13.30**

**GDZIE: ANYA YOGA**

**KOSZT: 80 ZŁ**

**ZAPISY MAILOWE:**

**KONTAKT@ANYAYOGA.PL**

**& WPŁATA ZALICZKI 30 ZŁ**



Agata Golenda- trenerka Pilates oraz terapeuta Mięśni Dna miednicy wg metody BeBo