

ОСОЗНАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Мы предлагаем новый осознанный подход к тренировкам, меняя форму мышц - меняем нашу жизнь в том направлении, в котором хотим. Все мышцы нашего тела хранят память о наших эмоциях, формируют наши привычки, характер и внешность. В результате «осознанных тренировок» наше тело начинает вибрировать по-новому и на эти вибрации притягиваются нужные люди, события, возможности. Программа построена так, чтобы вы могли преобразить свои прекрасные формы тела, наполнить себя энергией и отпустить груз забот, проблем и лишнего веса.

КАК ПРОХОДИТ ТРЕНИРОВКА?

Перед началом тренировки осознаем свое тело, что хотим получить в результате тренировки. В ходе тренировки изучаем моторику и анатомию движений. Во время тренировок учитываем анатомическую особенность каждого. Тренировки построены так, чтобы разблокировать подавленные телесные импульсы и активировать нужные мышцы, чтобы тело было здоровым, красивым, стройным. Такой подход помогает работать нужными мышцами, с минимальными энергетическими затратами. Например, качаем пресс так, чтобы работали только мышцы пресса, без включения сопряженных мышц. Занятия проходят в удобном темпе, без спешки.

СТРУКТУРА:

- настройка дыхания, соединение дыхания с упражнениями
- упражнения на формирование красивых ног, рук, пресса, спины, шеи
- соединение упражнений с эмоциями, чувствами, мыслями
- растяжка.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЫ ПОЛУЧИТЕ:

- красивую стройную фигуру
- упругие мышцы
- гибкость тела
- грациозность, гибкость и легкость движений

И ПРИЯТНЫЙ БОНУС К ТРЕНИРОВКАМ:

- эмоциональная разгрузка
- наполненность приятными чувствами и эмоциями
- уверенность в себе, в своих потребностях, действиях, мыслях, желаниях

ЗАПИСАТЬ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ:

+375 29 555 16 87 / + 375 44 535 88 17

Адрес: г. Минск, пр. Машерова 17, офис 102

Contour

Студия коррекции фигуры "Контур"
сайт. 146.by