



DOKUCZAJĄ

DYSBALANSE HALUKSY PLATFUS?

NAWALAJĄ

LĘDŹWIE MIEDNICA KOLANA SZYJNY?



Jest rada?

Tak. Warsztaty zdrowy ruch!

- ✓ silny kręgosłup, bez bólu
- ✓ Niwelowanie dysbalansów mięśniowych
- ✓ Poprawa wzorców ruchowych z wsparciem dla wad postawy
- ✓ Sprężyste i silne mięśnie dla wzrostu mobilności
- ✓ Oddech, by dotleniać ciało i radzić sobie ze stresem!

Zapisy? Od już! Sprawdź, co Ci szkodzi? Przyjdź i zabierz coś dla Ciebie. ❤️
Termin? Poniedziałki od 19:10
Gdzie? Sala baletowa Natoliński Ośrodek Kultury - Warszawa, Na Uboczu 3.
Dla kogo? Dla każdego, kto chce wspierać świadomie ciało.

Kto? [Opinie o warsztatach](#) - zerknij, co mówią na Facebooku prowadzącej.

Marzena Skawińska
certyfikowany instruktor Vinyasy, Zogi, korektyw i kompensacji wad postawy.
Autor projektów dla zdrowego ruchu dla dzielnic, w szkołach dla młodzieży i dzieci.

 <https://www.facebook.com/Majena.Skawinska/>

 733544411