FYSIO ANSKU

Lempeää liikettä ilman suorittamista

FYSIOTERAPEUTTINEN PIENRYHMÄ



Mitä kurssi sinulle tarjoaa?

Henkilökohtaista ohjausta: Pienen ryhmäkoon ansiosta saat tukea ja turvallisen ilmapiirin oman kehosi kuunteluun ja yksilöllisten tarpeidesi huomioimiseen.

Työkaluja arjen hyvinvointiin: Opit hahmottamaan kehoasi tavalla, joka lievittää pitkäkestoisia jännitystiloja ja tukee tuki- ja liikuntaelimistösi terveyttä myös kurssituntien ulkopuolella.

Lyhyt kokonaisuus, matala kynnys aloittaa

Viiden kerran kurssilla keskitymme erityisesti rangan liikkuvuuteen ja kehon linjauksiin. Opit hahmottamaan lantiota, rintakehää, hartiarengasta ja päätä optimaalisemmin suhteessa toisiinsa. Kun kehon luiset rakenteet löytävät luonnollisen paikkansa, hengitys virtaa vapaammin, aineenvaihdunta vilkastuu sekä pitkäkestoiset jännitystilat helpottavat.

Paikka: Studio Laive **Kesto:** 5 x 75 min

175 € / koko kurssi

Liikuntaedut käyvät maksutapana.

Kysy seuraavasta pienryhmästä

040 220 3216 • ansku@fysioansku.com

fysioansku.com