

# Berta Beatrix

Alternatív

Mozgás és Masszázsterapeuta

Természetgyógyász



1973-ban születtem, gyermekkoromat Miskolcon töltöttem és itt kezdtem el már egészen fiatalon emberek mozgatásával foglalkozni. Eleinte különféle aerobikokat, később intim tornát, Callanetics-et, készségfejlesztő tornákat oktattam. Jelenleg alternatív mozgás és masszázsterapeuta természetgyógyászként vezetem a Maitra Stúdió mozgás részlegét.

Olyan gyógyító és egészség megőrző mozgásrendszerekkel – néha ezek ötvözésével is – dolgozom, melyek sokaknak segíthetnek fájdalmaik megszüntetésében, rugalmasságuk, erejük visszanyerésében, megtartásában. Munkám egyben a szenvedélyem is és hálás vagyok az életemnek azért az áldásért, hogy azzal foglalkozhatok, ami számomra öröm.

A Stúdióban az **egészségtornákat**, a **gerincfoglalkozásokat**, az **ovisok fejlesztő tornáját**, valamint természetesen az **intim tornát** és a **Callanetics** órákat tartom. Időnként vezetem a **meditációkat** és a **Chikung** formagyakorlatokat okítom.

Vallom, hogy figyelemmel és kitartással mindenki képes azt az életmódot kialakítani magának, amelyben testi-lelki békéjét és egészségét egészen a messze idős korig megőrizheti kemikáliák és orvosi beavatkozások nélkül is. Mestereimtől és az élettől azt tanultam, hogy **lehetetlenség nincs, csak tehetetlenség van**. Mindig van járható út és segítő kéz is. Igyekszem ezt a tudást továbbadni :o)



---

Érdeklődés az órarendi órákról, egyéni felmérésre, vagy terápiára bejelentkezés: (70)320-3923