

## SMR szeminárium kezdőknek - szept. 15. vasárnap 10:00-12:00

A henger használatával

- oldhatjuk az izompólyákban felgyülemlett feszültséget, csökkentve ezzel fájdalmainkat,
- gyorsíthatjuk a regenerációt az egyszerű izomláztól a súlyos izomsérülésekig,
- rugalmasabbá, hatékonyabbá tehetjük izmainkat és ami legalább ilyen fontos,
- hatást gyakorolunk a vér és nyirokkeringésre, ezáltal segítjük a kötőszövetben lerakódott méreganyagok kiürítését a szervezetből
- okosan használva nagymértékben hozzájárulhatunk az esetleges asszimetriáink helyrehozatalában, remek eszköze a rehabilitációnak,
- sportolók figyelem: segít az izmok maximális teljesítőképességének elérésében és fenntartásában
- csajok figyelem!!!!!! rendszeres használatával csökkenthetjük a narancsbőrt :o)

Maga a henger ma már bármely komolyabb sportáruházban megkapható, de használatánál NAGYON FONTOS A PONTOS KIVITELEZÉS!!! Kell, hogy értsd, mit miért, hogyan, mikor, mennyit.

Ez a tanfolyam a kezdőknek szól, akik szeretnék jól megalapozni elméleti és gyakorlati tudásukat a henger terén. Hamarosan jelentkezünk a haladók tanfolyamával is, oda csak olyanok jöhetnek majd, akik az alapot már elvégezték :)

A részvétel díja 3000,- Ft, amennyiben minimum egy héttel előtte bejelentkezel és be is fizeted a részvételi díjat. A helyszínen történő fizetés esetén 3500,- Ft.

## Csípő-derék hosszúgyakorlás -szeptember 21. szombat 14:00-16:15

Elmaradhatatlan, kéthavonta megrendezésre kerülő hétfégi hosszúgyakorlás **azoknak, akik állandó ülő, vagy épp álló munkát végeznek, akiknek folyton fáj, becsípődik, "lumbágós", sérves a derekuk, akiknek zsibbad a lábuk, hasít a csípőjük.....**

Ha Te is küszködsz hasonló gondokkal, gyere el, tanul meg, hogy mit tehetsz Te magadért. Hiddel, többet mint gondolnád és többet, mint amennyit bárki tehet Érted.

A foglalkozáson való részvétel díja, ha bejelentkezéskor előre befizeted 3 000,- Ft. A helyszínen fizetve 3 500,- Ft. **Jelentkezni emailben, telefonon, személyesen is lehet. Lemondás minimum az esemény előtt 24 órával. Ha ezen belül mondod le, kérünk, hogy utólag fizesd majd be a díjat.**

## Ami még a szeptembert érinti:

- **Gyermekjóga** az új rendben szeptember 16-án indul. Az új rend: hétfő-szerda 16:45-től 17:30-ig, nincs külön ovis és iskolás, de a hétfői óra kicsit játékosabb lesz, a szerdai kicsit komolyabb. Így az 1.-2.-osokat hétfőn érdemesebb hozni, a 3-4-eseket szerdán :) De ez csak egy lehetőség, nem kötelező tartani és az a legtutibb, ha heti kettőre tud jönni a gyerkőc. Nagy ovisokat a hétfőibe befogadunk :))

- **Sulifelkészítő:** idén is indul iskolafelkészítő csoport. Erre azokat a nagycsoportos ovisokat tudjuk fogadni, akik jövő szeptemberben kezdik az iskolát. FEJLESZTŐ FOGLALKOZÁS, egymásra épülő óra anyagokkal, szigorú megkötésekkel, szükség esetén otthon is végzendő "házi feladatokkal".  
Érdeklődés, állapotfelmérésre bejelentkezés Beánál: (70)320-3923, vagy info@maitrastudio.hu. A foglalkozások október elején indulnak, addig a felméréseket le kell folytassuk, tehát jelentkezz minél előbb, ha szeretnéd hozni a gyerkőcöt....

- **HATHA jóga** keddenként 18:00-tól, letelt a nyári szünet, a foglalkozás ismét rendelkezésekre áll, sőt, szeretettel várja a kezdőket is ismét :) Tehát ha ismerőseitek közül szeretne valaki jógázni, de azt se tudja hogy fogjon bele, hova menjen, kihez forduljon.... szeretettel várjuk!

- **Chikung** szombat reggelenként 8:30-tól, lassacskán itt is vége lesz a nyári szünetnek, ők is várják az "újoncokat" is sok szeretettel és a régieknek is jelezzük, indul a mandula szeptember 28-án :)

- Hónap végén lesz **GONG meditáció**, de a pontos időpontot Gábortól várjuk még.