



Tematikus szemináriumok

Rendszeresen szervezünk egy-egy konkrét témakör köré épített hosszúgyakorlásokat, oktatásokat, szemináriumokat. Ezek mindig hétfvégre, többnyire szombat délutánra, de időnként vasárnap délelőtre is eshetnek. Ezen extráink pontos időbeosztását minden hónap elején hírlevélben küldjük meg minden kedves érdeklődőnek.

Tehát ha szeretnél részese lenni ennek a lüktető fejlődésnek ☺ , akkor feltétlen jelentkezz be hírlevelünkre, mert gyakran előfordul, hogy a FaceBook-ra el sem jut az esemény, mert ma létszámkorlát már korábban betelik.

Miről is beszélünk pontosan?

- Nyak-váll hosszúgyakorlások (kéthavonta)
- Csípő-derék hosszúgyakorlások (kéthavonta)
- Teljes Gerinc Program (évente egy-kettő)
- SMR 1. szeminárium kezdőknek (évente kettő-három)
- SMR 2. szeminárium haladóknak (évente kettő-három)
- Életmóddal kapcsolatos előadások, előadássorozatok légzésről, táplálkozásról, mozgásról, fejlődésről, s a legkülönbébb ismeretterjesztő témákról

