

“KIVUTON JA VAHVA SELKÄ”

Kaikille avoin workshop

Sunnuntaina 24.3.2024 klo 11:30-13:30.

Paikka: Aina on Pilates, Klingendahlin studio, Tampere

Kärsitkö usein selkä-, niska-, hartiakivuista? Pelaatko golfia tai muita palloilulajeja, joissa selkärangan tulisi kiertyä ja taipua ja tuottaa voimaa vaivattomasti, askelten tuntua keveiltä? Tuntuvatko lonkkasi jäykiltä? Tervetuloa tähän erityisesti keskivartaloa vahvistavaan ja selän toimintaa elvyttävään workshoppiin, jonka aikana saat välittömästi kokemuksen siitä, kuinka paljon erityisesti keski- ja alavartalon kudosten nestepitoisuuden elvyttäminen vaikuttaa selkärangan liikkuvuuteen ja sitä tukevien lihasten voimantuottoon. Harjoitteleminen helposti omaksuttavia tekniikoita, joiden avulla pystyt tunnistamaan kehosi ongelmakohdat ja reagoimaan usein toistuviin jumeihin ennakoivasti – ennen kuin niistä tulee pysyviä kiputiloja! Workshop sopii myös niille, joilla on selän epäsymmetrinen asento, kuten esim. skolioosi.

Hinta: 39 euroa

Ilmoittautuminen Aina on Pilates -varauskalenteriin kohdassa "Tuntiaikataulu"

www.ainaonpilates.fi

Workshopin ohjaa Tiina Arrankoski, MELT Method -ohjaaja (Level 4),
Spiraalistabilaatio -kouluttaja.

Lisätietoa sekä Spiraalistabilaatiosta että MELT -metodista:

www.askeleducation.com/melt-method

