Pentru ca seara de 8 martie sa te prinda in forma ta cea mai buna, vino la pranz si petrece o ora si jumatate de exercitii pentru a-ti amplifica energia si cunoasterea.

WONDER WOMAN- "Arta de a trece PESTE", din seria “Exercitii pentru femei”

CE FACEM ?
Exersam vorbind si miscandu-ne...Minte usoara, corp usor...
Parcurgem impreuna, instrumentele , cauzele, modalitatile prin care trecemPESTE emotii si blocaje , astfel incat sa ne fie..usor:)
A trece PESTE...poate fi chiar placut, daca intelegi JOCUL. Treci peste asteptari, dezamagiri, frici, prejudecati, deceptii, daca stii ce sunt ele.

CE ESTE ?
Este o intalnire intre si pentru femei cu inima/mintea deschise.
Nu este curs, nu este conferinta,nu este un simplu antrenament.
Este un eveniment - experiment de parcurs pentru un minimum de cunostinte si miscari in drumul explorarii de sine.
Sunt prezentate cateva etape/tehnici/exercitii , menite sa iti relaxeze mintea si corpul.
Afli cum totul- corpul fizic, energetic, emoțional, mintal lucreaza simultan, si intelegi solutiile care iti stau la dispozitie pentru a trece PESTE momentele dificile ale vietii.
Suntem femei care PETRECEM un timp de calitate impreuna...practicand exercitii pentru femei.Cuvintele nu sunt de ajuns. A vorbi si a actiona ne ridica pe nivelul urmator.

CAT DUREAZA?
O ora si jumatate.

UNDE ESTE?
Intr -o sala splendida din Sky Wellness, la etajul 14, in privelistea halucinanta a centrului Bucurestiului la inaltime.

O sa iti arat ce cred eu despre a fi WONDER WOMAN:)

Cu drag si curiozitate,
Luana Ibacka

Sunt disponibile doar 30 de locuri ,asa ca inregistreaza-te cu numele la nr de telefon 0372783705

Dress code: echipament sportiv usor si sexy,sosete