



AKTYWNI W ASTORZE

Szkolenie to nie tylko nauka, ale także czas, który poświęcisz wyłącznie dla siebie. Zapewnij sobie harmonię, gdzie praca oraz relaks idealnie się ze sobą łączą.

Przykładowe zajęcia pro-zdrowotne:

ZDROWY KRĘGOSŁUP

- ◆ Obejmują ćwiczenia rozluźniające, stabilizujące, wzmacniające oraz rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Są to zajęcia profilaktyki schorzeń kręgosłupa a nie rehabilitacja, w myśl zasady „lepiej zapobiegać niż później leczyć”.

MOCNE PLECY

- ◆ Zajęcia wzmacniające plecy. Skupiają na uwadze ćwiczenia mięśni pleców, a w efekcie wzmacniają całe ciało. Podczas zajęć, często wykorzystywane są przybory treningowe: taśmy gumowe, ciężarki, małe piłki wypełnione piaskiem.

ZAJĘCIA BODY & MIND

- ◆ Zajęcia o niskiej intensywności, mające na celu rewitalizować zapomniane obszary ciała. Wzmacnianie, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, tworzą swoistą fuzję zdrowego ruchu. Zajęcia uprzyjemniają stonowane światło, relaksująca muzyka i odpowiednio dobrana nuta zapachowa. Są to zajęcia harmonijnej współpracy ciała z umysłem.

STRETCHING/ ROZCIĄGANIE

- ◆ Zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu mięśni. Zajęcia prowadzone są przy spokojnej, relaksacyjnej muzyce sprzyjającej dodatkowemu rozluźnieniu napięć mięśniowych. Dzięki rozciąganiu ciało staje się bardziej elastyczne i przygotowane do efektywnego wykonywania ćwiczeń na innych zajęciach.

Zajęcia Fitness:

AQUA FITNESS

To forma treningu, która doskonale poprawia giętkość ciała, rozwija siłę mięśni, pobudza układ krążenia i układ oddechowy a także wspaniale wpływa na wysmuklenie sylwetki.

DANCE FITNESS

Zajęcia ruchowe łączące różne formy tańca (hip hop, salsa, samba, mambo), sztuki walki oraz ćwiczenia aerobowe. poprzez świetną zabawę kształtuje sylwetkę, wzmacnia kondycję, a przede wszystkim napawa optymizmem i wprawia w świetne samopoczucie. Dance Fitness to trening dla każdego. W wersji POWER wymaga trochę więcej wysiłku i intensywności.

NORDIC WALKING

Forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Nordic Walking angażuje zdecydowanie więcej partii mięśniowych całego ciała niż zwykły spacer. Rozwija się siła i wytrzymałość ramion oraz kondycja ogólna organizmu.

W ofercie warsztatów:

JAK ODDYCHAĆ ABY BYĆ ZDROWYM?

Według doktora Butejki przyczyną wielu chorób jest nieprawidłowe oddychanie. Jego skutkiem jest hiperwentylacja, powodująca nadmierne wydalenie dwutlenku węgla. Podczas warsztatu dowiesz się, w jaki sposób poprzez odpowiedni trening oddechowy, możesz wpłynąć na poprawę jakości życia.

RELAKSACJA PROGRESYWNA JACOBSONA

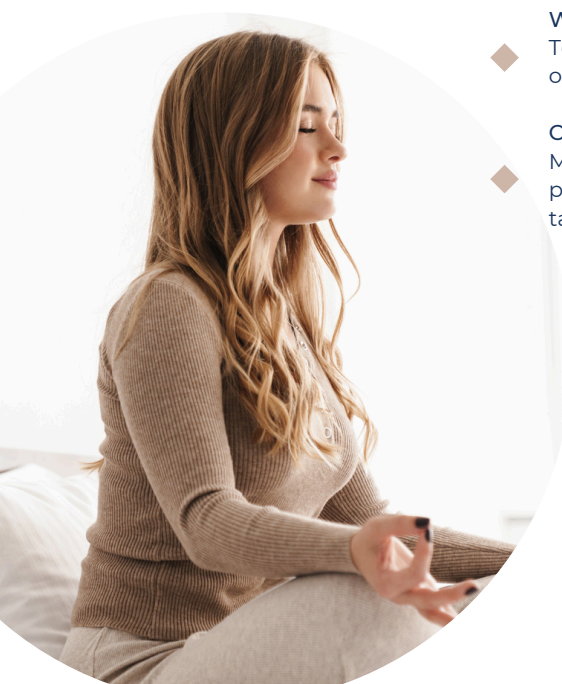
Warsztaty są propozycją dla wszystkich tych, którzy chcą uspokoić głowę, zwolnić i efektywnie radzić sobie ze stresem. Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, to technika stworzona do naturalnej walki ze stresem. Dzięki zasadom, które poznasz podczas warsztatów, nauczysz się kontrolować stres oraz poznasz sztukę oddechu, która prowadzi do głębokiego odprężenia. Spotkanie kończy się krótkim treningiem relaksacyjnym.

WYKŁAD AUTOGENNY SCHULTZA

To medytacja wprowadzająca w stan podobny do hipnozy, polegająca na głębokim odprężeniu i koncentracji w odpowiedzi na słowa wypowiedane przez prowadzącego.

ODMŁADZAJĄCY AUTOMASAŻ TWARZY

Masaż twarzy w połączeniu z odpowiednio dobranym kosmetykiem wyraźnie ujmuje lat, przyczynia się do lepszego wchłaniania kosmetyków, czy wygładzenia zmarszczek. Pobudza także krążenie krwi i limfy, poprawiając tym samym koloryt skóry oraz jej wygląd.



**Podaruj sobie niezwykle doświadczenia i spędź czas tak,
jak lubisz najbardziej.**