

Etká-jóga Erőgyűjtő Módszer

Kőszegen az Elixir Fitness Centrumban

2015. október 20-tól, keddenként 8:30-10-ig

**Mottó: „Mozdulj Te is úgy, ahogyan kezdted,
meglepődsz, hogy mit bír el a tested!”**
Etká Anyó

Mi is az Etká-jóga Erőgyűjtő Módszer?

A velünk született ősi képességeink újra felszínre hozása, a természetes légzés, a természetes testtartás és a természetes mozgás elsajátítása

Kinek ajánlott Etká Anyó módszere?

3-tól 103 éves kor közötti nőknek és férfiaknak, akik szeretnék jól érezni magukat a bőrükben, szeretnék energikusak, mozgékonyak és hajlékonyak lenni!

Kiemelten javasolt ez a mozgás csonttritkulás, tartási problémák, energiahányos állapot, stresszes életmód, depresszió és gerincproblémák esetén.

Mi a hatása?

Egyre fokozódó energia, szebb testtartás, nagyobb tüdő kapacitás, hajlékony, rugalmas test, jó vérkeringés, erősödő csontok, izmok és mélyizmok, egyre javuló közérzet, jó kedv és életöröm.

A test élettanilag helyes használatával újra visszaszerezhetőek a velünk született képességeink, a gerinctartó izmok és a mélyizmok is megerősödnek, a mozgás újra örömtelivé válik és marad.

Életkor, testalkat nem akadály!

Kérlek, jelentkezz a 30-291-22-42 telefonszámon **Kondicsné Kalocsai Katalin**
Etká jóga oktatónál

**Gyere kényelmes ruhában, hozz magaddal tornaszőnyeget
és elegendő vizet!**

Az első alkalom mindenki számára ingyenes!