

Vill Du lära dig en fantastisk metod?

Som är framtagen för att öppna och läka ryggraden och lederna i kroppen.

Metoden heter ”Metoden för kropp och medvetande” (MKM) och kommer ligga som bas på våra fortsättningskurser 2020!

Vad innebär Metoden för Kropp och Medvetande?

MKM är framtagen för att öppna och läka ryggraden och lederna i kroppen och är speciellt framtaget för att öppna, läka och utveckla större rörelseomfång i hela ryggraden och i kroppens leder. Programmet består av tio olika huvudövningar som var och en öppnar och stärker sin del av ryggraden.

Du får 10 kraftfulla övningar för att komma tillrätta med rygg och ledproblem. När du gör hela programmet tar det drygt 30 minuter. Du kan också välja ut den eller de övningar som du upplever att du har mest behov av. Övningarna kan hjälpa dig att komma tillrätta med rygg och ledproblem som annars kan vara svåra att åtgärda.

Vill du bygga upp en lugn, stark och smidig kropp? Då kan det vara väl värt att prova MKM. MKM är en mycket bra grundläggande träning för dig som vill öppna och stärka kroppen och för att kunna nå djupare i din utveckling. Oavsett vilken annan metod som du använder för att ta hand om din hälsa och ditt växande som människa, så ger MKM energin och stabiliteten som du behöver för snabbare utveckling, djupare lugn och skönare vardag.

Varmt välkommen att ansöka om plats på vårens kurser!

Ps! Vill du att vi kommer till din arbetsplats och lär ut metoden? Hör av dig till oss så hjälper vi dig!

Kontakt Shunya Inspiration

anna@shunya.se - 0704 998365 - www.shunya.se

