

SVEŽ ZAČETEK

*Za nosečnice, mamice in vse tiste,
ki si to želijo postati.*



www.speladance.com
info@speladance.com
031 311 500 • 041 379 963
Dunajska 190, 1000 Ljubljana



Drage nosečnice, mamice in tiste, ki bi to rade postale,

napolnite se z novo, svežo, kvalitetno energijo,
naredite nekaj za svojo dušo in telo.

Vabljeni na 90-minutni program **SVEŽ ZAČETEK**, ki vam ponuja sprostitve telesa in duha ter ponovno vzpostavitev energetskega ravnovesja z napredno tehniko sporočil.

SVEŽ ZAČETEK je program, ki je sestavljen iz dveh delov:

Prvi del programa obsega 30 min in je namenjen učenju posebne tehnike sprostitve in življenjskih principov, ki nam dajejo novo znanje, kako do svojih malih ali velikih želja, sanj in življenjskih ciljev. Kako najlepše skozi obdobje nosečnosti in/ali obdobje vzgoje otrok (brez slabe volje in skrbi). Kako z novim pristopom vsakodnevno obnovljati svojo vitalno energijo in omogočiti sebi in svojim najbližjim najboljše.

Drugi del programa je namenjen oblikovanju našega fizičnega telesa skozi sprostitve in plesne korake salse in traja 60 min. Pomlajevalna salsa preko tehnike sporočil in skozi plesne korake sprošča in oblikuje naše telo, dviguje zavest in zavedanje našega duha in telesa ter poveča našo notranjo moč za življenje.

Vadba je prilagojena nosečnicam in mladim mamicam in na nežen način krepi mišice, ki so v tem obdobju podvržene največjim naporom.

Program **SVEŽ ZAČETEK** omogoča, da si povrnete notranje ravnovesje in si tako ustvarite boljše pogoje za življenje. Izboljšate svoje zdravje, povečate svoje zmogljivosti in ustvarite prijetno vzdušje in energijo v svojem domu in okolici, ki vas obdaja.

Pridružite se nam lahko
vsako **sredo ali petek ob 8:30**
ter vsako **sredo ob 16:15**
v **Špela Dance Centru**
na **Dunajski 190** v Ljubljani.

S seboj potrebujete udobna lahkotna oblačila
in lahke športne copate.

Ker vam življenje pomeni največ...

