

Officeyoga

pro kterou nemusíš jít daleko od klávesnice.

SNIŽUJE STRES I SVALOVÉ NAPĚTÍ

POSILUJE SVALY

DETOXIKUJE



KONCENTRUJE MYSL

UVOLŇUJE TĚLO A ZLEPŠUJE FLEXIBILITU

POZITIVNĚ OVLIVŇUJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Naučím Vás cítit se dobře, správně sedět, dýchat, relaxovat a protáhnout se.

Šetřím váš čas, který byste strávili na cestě do fitness. Pomáhám vašemu tělu přímo u zdroje problému – v zaměstnání, kde nezdravým sezením trávíte většinu času.

Poskytuji cvičení, které je uzpůsobené vašim pracovním požadavkům.