



**Cyt. "Zobacz jakie to proste m. in. za pomocą TRE"**

**Warsztat odbędzie się :** 10 stycznia 2015, godz. 17.00 – 20.00

**Miejsce :** Studio Jogi YAM ul. Kochanowskiego 4/10 Poznań

[www.joga-yam.pl](http://www.joga-yam.pl) e-mail: studio@joga-yam.pl tel: 797 130 616

**Inwestycja:** 90 zł (dla osób powtarzających 60 zł)

**Wpłata zaliczki 30 zł jest równoznaczna z rezerwacją miejsca w warsztacie**

Przy wpłacie zaliczki do 2 stycznia cena warsztatu 80 zł (ilość miejsc ograniczona)

**Decyduje kolejność wpłat (tytuł wpłaty TREmix 10.01)**

**Zapisy i informacje:** info@uwolnijcialo.pl /tel. 501 822 856 / 512 113 876

**Wpłaty na konto: [UwolnijCialo.pl](http://UwolnijCialo.pl) 35 1020 5558 0000 8602 3005 9036**

**Celem:** Treningu warsztatowego jest zapoznanie ze skutecznymi metodami uwalniania ciała z napięcia fizycznego i psychicznego (**wprowadzenie do metody TRE® teoria i sekwencja ćwiczeniowa, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne**)

**Przeciwwskazania:** ciąża, połówg, jaskra, padaczka.

Zalecany luźny i wygodny strój. Prosimy o punktualność.

Możliwość sesji indywidualnej po wcześniejszym umówieniu się.

**Prowadzący:** Krzysztof Wadelski

**Trener Certified practitioner of TRE® stop I i II Instruktor ćwiczeń psychofizycznych**

[www.uwolnijcialo.pl](http://www.uwolnijcialo.pl)