



ARCOS SUSTENTABLES

Aprende a cómo distribuir uniformemente la carga a lo largo de la columna vertebral para crear una experiencia de arcos sin dolor.

-Aprende cómo aislar activaciones específicas (es decir, extensión de cadera y rango de movimiento elevado) para evitar compensaciones inconscientes

- Integración del uso de la fuerza y la movilidad de la parte superior e inferior del cuerpo en los patrones de movimiento global de las flexiones de la espalda.

DURACIÓN: 3 HORAS

COSTO: \$600 P/P (MÍNIMO 8 PERSONAS)

WWW.MARIAKIEKARI.COM
IG: MARIA KIEKARI
MARIAKIEKARI@GMAIL.COM