



COLUMNA VERTEBRAL DINAMICA

Una de las claves para envejecer con gracia es tener una columna vertebral sana que se mueva bien. Este taller informativo y atractivo es perfecto para profesores de yoga, estudiantes de yoga y cualquier persona que tenga una columna vertebral. Aprende acerca de la anatomía y la función de la columna vertebral, cómo cambiar los patrones de movimiento habituales de tu columna vertebral.

La importancia del movimiento de la columna vertebral en los niveles "macro" y "micro"

- Cómo evaluar, apoyar y crear el movimiento de la columna vertebral.
- Cómo usar varias formas de retroalimentación al desarrollar fuerza y movilidad a través de diferentes rangos de movimiento de la columna vertebral.

DURACIÓN: 3 HORAS

COSTO: \$600 P/P (MÍNIMO 8 PERSONAS)

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