



SALUDO AL SOL DESDE EL MOVIMIENTO FUNCIONAL

Durante este taller obtendrás las herramientas para guiar un saludo al sol efectivo y funcional, descomponiendo sus partes y re integrandolas desde el enfoque de la movilidad.

- Éste taller te permitirá darte cuenta de los puntos ciegos en tu cuerpo y sus compensaciones durante un flow como lo es el saludo a sol, y como poder realizar esos mismos movimientos desde el trabajo muscular, la movilidad y libre de dolor en tus hombros, espalda baja, o muñecas.

DURACIÓN: 4 HORAS

COSTO: \$800 P/P (MÍNIMO 8 PERSONAS)

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