

16:00 – 17:00

Демонстрация: "Йога в офиса"

Работа в офиса с гъвкаво работно време, home office и още много други прийоми, които използват работодателите...

Оказва се обаче, че това допринася до още повече часове интензивна работа. А след това идват схващанията, изкривявания, обездвиженост и какво ли още не! Заповядайте на тази кратка демонстрация, ако искате да разберете как може да си помогнете при такива състояния, дори и на работното място!

Център за Бременни, Деца и Възрастни "Св.Св. Константин и Елена"

Центърът предлага специализирани курсове и индивидуални консултации за:

бременност, раждане и отглеждане на бебето

общо укрепващи програми

специализирани програми /гръбначни и ставни проблеми/

рехабилитация

дихателни практики

програми за личностно развитие

йога класове