

MESEČNI TEČAJ

LIMFA S.O.S.

NAPREDNO RAZSTRUPLJANJE

Na tečaju boste izvedeli vse o delovanju limfe, učinkovito tehniko limfne drenaže in napredne vaje za boljši limfni pretok. Vsak teden bomo dodali nove vaje in tehnike za sproščanje globokih limfnih blokad.

VSEBINA TEČAJA:

- **TEORETIČNI – PRAKTIČNI DEL:**

Delovanje limfe, težave z limfo, samoocena limfnega pretoka, podpora prehrana in življenjski stil, spoznavanje mišic/tkiv, ki lahko blokirajo pretok limfe

Protokol za globoko in površinsko limfno drenažo, usmerjene vaje za poganjanje limfe, sproščanje in raztezanje mišic s pripomočki, tehnike za drenažo notranjih organov.

- **TEČAJ VKLJUČUJE:**

Razširjen PDF priročnik, 1x 90-minutno predavanje s prakso, 3x 60-minutna delavnica, video posnetek vseh vaj, uporabo pripomočkov za sproščanje mišic. Vsak termin bomo ponovili protokol in dodali nove tehnike.

4 OKTOBER 2024

Prvi termin: 18:30 – 20:00
Vsak **petek** do konca oktobra:
18:30 – 19:30

Cena: 65€ za cel sklop

