



**Gimnastyka Słowiańska dla kobiet - niedziela 15 października
godzina 18.00(Jest Lepiej, Wilsona 6 Częstochowa)**

Zapraszam na Gimnastykę Słowiańską. Gimnastyka Słowiańska to gimnastyka dla kobiet . Prosty kręgosłup, wzmocnienie mięśni i stawów, witalność i sprężystość, poprawa libido, większa samoświadomość i poczucie własnej wartości .Gimnastyka Słowiańska to medytacja w ruchu, to porozumienie z duszą poprzez świadomą pracę z ciałem.

Nawiązanie bliskiej relacji z ciałem możliwe jest poprzez nauczenie się jego języka. Wiele działań, jakie podejmuję na rzecz mojego ciała, to opieka, współpraca, a także akceptacja. Ciało jest niezwykle mądrym darem. Potrafi się zregenerować, samo oczyścić, uzdrowić lub odnowić. Jeśli jest sprawne, to pomaga nam w doświadczaniu przyjemności istnienia. Obejmij się z największą czułością. Zaopiekuj się swoim ciałem. Uwolnij się od przymusu bycia idealną. Pokochaj siebie z akceptacją i miłością do ciała takim, jakim jest.

Koszt zajęć: 35zł. Zajęcia trwają: 1,5 godziny. Potrzebujesz wygodnego stroju, nie krępującego ruchów, ćwiczymy na bosy lub w skarpetkach.

Zapisy: Justyna Weingricht tel. 501 926 883

Justyna Weingricht - podróżniczka życia i przewodniczka dla innych istot, które poczuły, że chcą iść. Wspiera innych we wzroście i rozwoju świadomości w oparciu o doświadczenie, zdobytą wiedzę i przewodnictwo. Pragnie dla wszystkich istot integracji w miłości wszystkich części bytu. Instruktorka gimnastyki dla kobiet, medytacji, przeprowadza zabiegi energetyczne.