

Warsztat z masażu

Informacja

Każdy uczestnik przynosi ze sobą ręcznik, dziewczyny zabierają również koszulki na cienkich ramiączkach - jeśli ktoś nie ma, będę kilkoma dysponowała.

Masaż dotyczy będzie obręczy barkowej i odcinka szyjnego kręgosłupa, każdy uczestnik nauczy się wykonywania podstawowych chwytów masażu klasycznego oraz otrzyma małe vademecum.

Niezbędne do zajęć: skupienie i wyciszenie.

pwd. Magdalena Zielosko