

ESCUELA DE ESPALDA STRETCHING GLOBAL ACTIVO

Stretching Global Activo es un método de musculación en ESTIRAMIENTO que nos permite cambiar los hábitos posturales erróneos por otros nuevos que nos mantienen en las posturas correctas de forma automática y sin esfuerzo.

Es el mejor método GLOBAL de estiramiento de cadenas musculares incidiendo en el sistema muscular, articular, cardiovascular, nervioso,

Trabajando en simetría para aumentar y perdurar su eficacia.
Con ACTIVO nos referimos a que la persona que lo practica, trabajando desde la consciencia corporal, es la que realiza los avances, respetando sus propios límites, por lo que cualquiera lo puede practicar.

Mejora la elasticidad corporal

Alivia y previene dolores de espalda y articulares

Fácil aprendizaje (se aporta libro y cd audio)

Mejora el tono muscular y la ventilación respiratoria

Antiestrés muscular y emocional

Miles de personas lo practican en Francia, Italia, Suiza, Bélgica, España,...

Método aplicado en empresas como prevención del dolor de espalda y ergonomía en el trabajo

Equipos y profesionales del deporte lo usan para aumentar su rendimiento y prevenir lesiones

Descubre el placer de estirarte y siente sus resultados desde las primeras sesiones

ESCUELA DE ESPALDA STRETCHING GLOBAL ACTIVO



Stretching Global Activo es un método de musculación en ESTIRAMIENTO que nos permite cambiar los hábitos posturales erróneos por otros nuevos que nos mantienen en las posturas correctas de forma automática y sin esfuerzo.

Es el mejor método GLOBAL de estiramiento de cadenas musculares incidiendo en el sistema muscular, articular, cardiovascular, nervioso,

Trabajando en simetría para aumentar y perdurar su eficacia.

Con ACTIVO nos referimos a que la persona que lo practica, trabajando desde la consciencia corporal, es la que realiza los avances, respetando sus propios límites, por lo que cualquiera lo puede practicar.

Mejora la elasticidad corporal

Alivia y previene dolores de espalda y articulares

Fácil aprendizaje (se aporta libro y cd audio)

Mejora el tono muscular y la ventilación respiratoria

Antiestrés muscular y emocional

Miles de personas lo practican en Francia, Italia, Suiza, Bélgica, España, ...

Método aplicado en empresas como prevención del dolor de espalda y ergonomía en el trabajo

Equipos y profesionales del deporte lo usan para aumentar su rendimiento y prevenir lesiones

Descubre el placer de estirarte y siente sus resultados desde las primeras sesiones

Inicio del nuevo curso en Marzo

Presentación y clase demostrativa. Entrada libre

Viernes 27 de Febrero a las 19 horas

Centro de Yoga ANANTA – Sasikoa 6 bajo – Durango

690005567 – carloscasalpardo@gmail.com