

Egyéni és kiscsoportos foglalkozások



Az egyéni foglalkozások során nagyobb hatékonysággal gyakorolhatunk, szem előtt tartva személyes adottságainkat, valamint az elérendő célt. Az ászanákat is mélyebben és egyénre szabottan tudjuk gyakorolni. A foglalkozások témája lehet többek között a csípő élete, a gerinc egészsége, a törzs ereje, a stressz oldása, a szülés utáni regeneráció, az ízületek épsége, a hormonális egyensúly, női problémák és a menstruációs panaszok kezelése.

A 90 perces egyéni foglalkozás ára 8000 Ft (6000 Ft 1 óra). Költségeid megoszthatod valakivel, 2 fős kiscsoportos foglalkozás alkalmával. Céloom, hogy néhány magánóra után több figyelmet kapj, és többet tanulj, fejlődj, mint néhány hónap folyamatos csoportos foglalkozás alatt.

Elérhetőség: 06 70 6745320

Magánórák			
	Elevenyoga studióban	Otthonodban	4 alk. bérlet
60 perc	6000 Ft	+ 1500 Ft utazási ktg	20.000 Ft
90 perc	8000 Ft	+ 1500 Ft utazási ktg.	28.000 Ft