

DEN 3: Funkční držení těla

Cíl třetího dne výzvy:

- Seznámit vás s třetí esencí života bez bolestí.
- Naučit vás třetí cvik, tentokrát na trénink funkčního držení těla

Esence 3 - Funkční držení těla

- Tato esence má za cíl aktivovat ideální svalové souhry i při běžných denních činnostech.
- Díky jednoduchým principům dáte impulsy mozku, aby používal správné svaly.
- Pokud budete ve svém životě používat všechny tři esence, bolestí se zbavíte jednou provždy.

Jdeme se naučit třetí cvik na Funkční držení těla.