

Курс восточных танцев: ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Минск, Беларусь

Наше тело – это прекрасный инструмент, оно заслуживает максимальной заботы, а танец – это музыка, песнь нашей Души. Курс восточных танцев позволит вам освоить азбуку тела, восстановить гибкость, нормализовать гормональный фон, улучшить обмен веществ, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, убрать застойные процессы в малом тазу, укрепить мышцы, приводящих в движение тазобедренные суставы, укрепить мышцы тазового дна, увеличить вентиляцию легких, укрепить дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и позвоночника, улучшить осанку. Но самое главное, курс восточных танцев поможет вам понять простую истину: "В жизни есть все. Нужен лишь синтез, единство. Нужна только новая гармония".

Быстрые движения, особенно тряска бёдрами и плечами, прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему и заставляют хорошо попотеть. Одно из важнейших преимуществ танца живота состоит в том, что если все движения выполнять с правильной осанкой, то они растягивают спину и снимают напряжение, укрепляя мышцы, поэтому тот, кто занимается регулярно, менее склонен к болезням спины.

Цена: Договорная

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Марина Марина

+375 (29) 5-001-001