

Startsun óUna rivoluzione partendo da se stessi, tecnica HORAô

Fonte: www.dentrosalerno.it

27 Gennaio 2010 ñ 00:00 [Un commento](#)



L'età media s'è allungata notevolmente ed anche la qualità della vita, migliorata. Ma esistono ancora delle patologie, che possono rientrare con una corretta postura e con un esercizio fisico, che aiuta a migliorare la respirazione, favorendo il rilassamento muscolare. La tecnica HORA, mira proprio a questo! óUn allenamento dell'apparato motorio- dichiara Irina Startsun- per un sostegno corretto. HORA costituisce un training salutare per tutti. Non esistono fasce d'età precluse o persone che non possono sottoporsi a tale trattamento. Una semplice tuta, un materassino ed un'ora da dedicarsi per allontanare stress e preoccupazioni. Un modo semplice, attraverso semplici esercizi che io insegno nelle palestre a coloro che anche per curiosità, s'avvicinano timidamente la prima volta a tale esercizio fisico. I risultati, finora, eccellenti. Testati su varie fasce della popolazione. Tutto il lavoro, basato su un metodo che libera il corpo dagli acciacchi, sfruttando la stessa resistenza degli individui. Un modo per imparare a conoscere il proprio fisico ed a sfruttarne le potenzialità. Rimettendo gli organi a posto, si utilizzano le risorse psico-energetiche, facendo leva anche sulle potenzialità psichiche. Si crea un equilibrio tra corpo e mente, in una corretta postura vertebrale, che allontana stress e tensioni. La HORA, utile anche per favorire la riproduttività. Molte coppie, infatti, lamentano l'assenza d'un figlio. Con opportuni esercizi, riequilibrano non solo il loro rapporto, ma anche il ciclo di vita riproduttivo.ô

Per saperne di più visitare www.horaitalia.it o scrivere direttamente a startsunirina@gmail.com.
Per appuntamenti : **333/3134255**