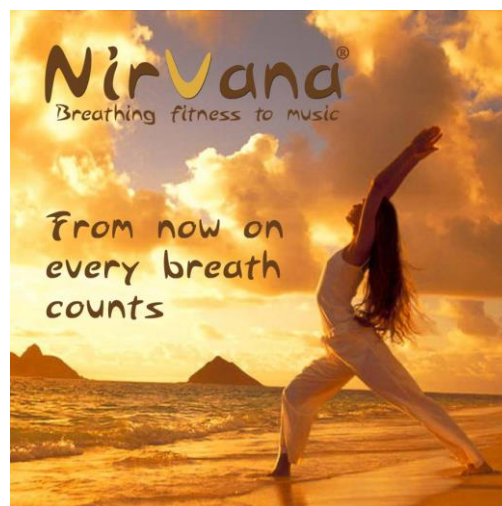


Nirvana Fitness

Učinkovita kombinacija pilatesa, joge in ritmičnega dihanja na chillout glasbo, ki bo um ozdravila stresa ter oblikovala telo.

Čas in prostor, v katerem živimo, sta naravnana k vedno večji storilnosti, ki nas vodi v izgorelost. Uporaba antidepressivov v zadnjih letih strmo narašča in medicinska stroka ugotavlja alarmantno dejstvo, da kar 80% populacije ne diha pravilno. Dihanje večine je plitko in nezadostno, saj uporablja le zgornji del pljuč. Zavedanje o pomembnosti pravilnega dihanja in njegovega vseobsegajočega vpliva na življenje je skupino strokovnjakov privedla do kreiranja nove antistresne glasbeno-gibalno-dihalne tehnike **Nirvana Fitness**.



Nirvana Fitness je telesni in mentalni detox, saj kombinacija pilates in joga raztezni vaj poskrbi za učvrstitev celotnega telesa, medtem ko ritmično dihanje ob hipnotični chillout glasbi uravna dihanje. Dnevni ritem zajemanja zraka tako postane upočasjen in globok. Sočasno s tem ko spremenimo vzorec dihanja, tehnika vadbe **Nirvana Fitness** vpliva na spremenjeno in izboljšano presnovo, a z vadbo povečamo tudi količino kisika in energije v telesu, zaradi česar dobimo čvrsto in gibljivo telo. Z osredotočanjem na vaje in obdani s sprostitveno glasbo tekom same vadbe prav tako sprostimo misli in um, ki sta danes vse prepogostokrat zasičena z informacijami.

Z **Nirvana Fitnessom** se posameznik zlije s prostorom in z ljudmi, ki ga obdajajo. Vse, kar je potrebno, je le prepustiti se in posvetiti dihanju, ki ga spremlja sproščujoča glasba, saj vadečega skozi vse druge elemente vodi vadba sama. Rezultati so pokazali, da s pozornim dihanjem lahko svoje počutje izboljšamo za kar 400 %, s čimer zagotovo povečamo tudi svojo storilnost. Ne nazadnje dihanje vpliva na celostno podobo našega življenja, a tudi na življenjsko dobo, saj generiranje celic odpravlja kronične bolečine v telesu.

Vadba poteka v skupini, in sicer v krogu ob svečkah. Na ta način se zaradi enakomerne oddaljenosti od vaditeljice vsi udeleženci počutijo enake. Zaradi tega lahko vadeči tako za časa vadbe kot sicer vzpostavijo pristnejše, globlje in iskrenejše odnose, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju in poznavanju drug drugega.

Nirvana Fitness je zaradi vsega naštetega revolucionarna kombinacija pomirjujoče glasbe, dinamičnih pilates in joga vaj za oblikovanje telesa ter zavestnega ritmičnega dihanja za generacijo telesa in občutenje uma, ki predstavlja naravni način za zmanjšanje stresa in anksioznosti, kroničnih bolečin ter depresije.

Povezava do oddaje Vizita, posvečene vadbeni tehniki Nirvana Fitness:

<http://vizita.si/multimedia/30-dnevni-detox-izziv/sprostite-se-z-nirvana-fitnessom.html>

Kontakt:

Tatjana Hren / licencirana inštruktorica vadbene tehnike Nirvana Fitness, pilatesa, joge, joge smeha in freestayler vadbe

051 312 874 / junak.sprostitev@gmail.com