

HARMÓNIA TESTBEN ÉS LÉLEKBEN



Harmónia programjainkat azoknak a csapatoknak ajánljuk, akik kötetlen kikapcsolódást, frissítő, inspiráló élményeket szeretnének. Az elmúlt időszak feszültségeinek csökkentésére kiváló lehetőséget nyújt.

- Relaxálj a kiegyensúlyozott hétköznapiokért!
- Arctorna és arcmasszázs
- Mindfulness – a tudatosságunk fejlesztése
- Jóga, gerinctorna
- Erdőfürdő
- Szépségápolási tanácsadás
- Kreatív alkotóműhely
- Bullet Journal – kreatív naplőtechnika
- Koncentráció fejlesztés – mesterlövész puskával
- Rekreációs edző tanácsadás, 15-szörös Ironman-nel

A programelemek rugalmasan kombinálhatóak és időtartamban is igazodnak az ügyfél igényeihez.

A program időtartama: fél nap

Résztevői létszám: maximum 150 főig

[Érdekel a program, ajánlatot kérek](#)

Csatlakozz a tréningünkhöz, és alkossatok közösen valami különlegeset.

Telefon: +36 30 204 7321

Email: info@lifetraining.hu