

# 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 hétköznapokért!
- Arctorna és arcmasszázs
- Mindfulness - a tudatosságunk fejlesztése
- Jóga, gerinctorna
- Erdőfürdő
- Szépségápolási tanácsadás
- Kreatív alkotóműhely
- Bullet Journal - kreatív naplótechnika
- 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

**Részvevői 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](mailto:info@lifetraining.hu)