

vitalstudio

centro per la
qualità della vita

marie

movimento
qi gong
pilates
rilassamento
massaggi

Movimento

Il corpo umano è programmato per muoversi con regolarità. Se non può farlo, sopraggiunge un senso di fiacchezza sia a livello fisico che spirituale e l'umore precipita. Vitalstudio Marie offre un programma mirato di movimento dolce e individuale, creato appositamente sulla base delle Vostre esigenze e capacità. La nostra offerta personalizzata Vi permetterà di stimolare dolcemente il Vostro corpo verso nuove sfide, divertendoVi e liberando energia positiva e gioia di vivere.

Rilassamento

Ritrovare la tranquillità, sprofondare nel proprio mondo interiore, immergersi in se stessi – ecco alcuni degli effetti che i nostri diversi programmi di rilassamento possono offrire. Le preoccupazioni sfumano, le ansie svaniscono. I fattori che giocano un ruolo fondamentale sul proprio riposo e sul rilassamento interiore sono numerosi e spesso legati al singolo individuo. Qui da noi avrete la possibilità di estraniarVi dalla quotidianità e di ritrovare tempo per Voi stessi!

Un caloroso benvenuto al Vitalstudio Marie

Con Vitalstudio Marie si realizza un sogno che ho inseguito per molto tempo, quello di creare un luogo dove poter fondere i miei desideri con le mie molteplici competenze ed esperienze, trasmettendo il mio entusiasmo a chi mi circonda.

Ecco ciò che vorrei fare per Voi...

indicarVi la via giusta per raggiungere il benessere e la gioia di vivere attraverso una maggiore consapevolezza del Vostro corpo;

farVi avvicinare con entusiasmo al tema salute e al concetto di responsabilità di se stessi;

trasmetterVi tecniche e strategie che Vi aiutino a raggiungere la forma fisica e spirituale, nonché a svilupparla e mantenerla nel tempo;



Marie Lassen Mur

Qi Gong: il Qi Gong è una forma di movimento meditativa. Attraverso movimenti lenti e fluidi e una respirazione controllata viene stimolato il flusso energetico – il Qi – nel corpo. Gli effetti di questa pratica si traducono in armonia di corpo, mente e anima: con il Qi Gong fate il pieno di forza, calma e gioia di vivere.

Massaggi: i massaggi sciogliono non solo le tensioni alle spalle e alla nuca ma hanno il potere di alleggerire anche quelle della vita quotidiana, diffondendo un senso di benessere in ogni angolo del corpo. L'effetto benefico dei massaggi sul fisico è indiscusso: sciogliono irrigidimenti muscolari, stimolano il sistema linfatico e la vascolarizzazione, accelerano il rinnovamento cellulare, favoriscono l'espulsione delle tossine e rinforzano il sistema immunitario.

Pilates: il pilates è un'attività che coinvolge il corpo nel suo insieme e, stimolando forza, coordinazione e mobilità, porta a un miglioramento della postura. Rafforzando la muscolatura più interna del tronco, anche il Vostro baricentro risulterà più stabile. Mente e corpo beneficeranno del rilassamento ottenuto mediante i movimenti lenti e fluidi e il controllo della respirazione.

marie lassen mur

wellness- & vitalcoach

t +39 0472 268 058

f +39 0472 267 270

m +39 329 2806542

centro per la qualità della vita

löwecenter varna

via Isarco, 1

i-39040 varna

www.vitalstudio-marie.com

marie@vitalstudio-marie.com

Ci trovate al 3° piano!

Appuntamenti: per venire incontro a ogni Vostro desiderio e potermi preparare al meglio per soddisfare le Vostre esigenze individuali, Vi invito a fissare un appuntamento.

Incontri individuali: per tutti i nostri programmi c'è la possibilità di concordare degli incontri individuali. Ciò mi permetterà di concentrarmi in modo mirato sulle Vostre specifiche esigenze.

Gruppi: per gruppi fino a 10 persone offro appositi programmi di movimento personalizzati.

Vi aspetto!

Sono sempre disponibile per colloqui individuali in cui presentarVi le molteplici possibilità per migliorare, attraverso movimento e rilassamento, la qualità della Vostra vita e mantenerla nel tempo.

Centro per la Qualità della Vita

Presso il Centro per la Qualità della Vita proponiamo offerte volte a un miglioramento duraturo della qualità nella Vostra vita e nei Vostri progetti. Attraverso il movimento, il rilassamento e il ritrovamento del giusto ritmo di vita, riporterete l'equilibrio in mente e corpo, liberando l'energia e la gioia di vivere che Vi accompagneranno poi nella quotidianità. Cambiare prospettiva, obiettivi, vedute e avere nuovi spunti di riflessione Vi aiuterà, senza timori o stress, a percorrere vie sconosciute, ad accettare i cambiamenti, ad affrontare le crisi e a realizzare i Vostri progetti. Imparerete a superare gli ostacoli e ad allontanarVi dai modelli negativi. Venite a trovarci, siamo qui per Voi!