

Information om nybörjarkursen i Shikimetoden

Shikimetoden utvecklades år 2005 av Tadao Kawahara i Japan och den är både en behandlingsmetod och en träningsform. Metoden baserar sig på den klassiska meridian teorin, fysik och människans fysiologi.

Regelbunden utövning och behandling med shikimetoden hjälper oss att förbättra kroppens jämvikt och att bli fokuserad mentalt och fysiskt på ett avslappnat sätt. De enkla och effektiva övningar i Shikimetoden kan tränas var som helst och kräver ingen särskild utrustning.

Shikimetoden kan hjälpa till att förebygga och lindra olika kroppsliga obehag och kan även användas för att förbättra idrottsprestationer.

Kursen ordnas:

Tid: lördagen den 17 oktober 2009, kl.10.00- kl.13.00

Plats: UNCAN Vickesalen, Mariehamn

Pris: 35,00 € (inkl. moms)

- ta med bekväma kläder och fika

Välkommen!

Kontakta mig gärna för mera information!

Anand

Anand (Muruganand Ambrose)

Tfn 25 468 (jobb) 22 455 (hem)

Gsm 0457 374 9742