

ON  
Cristina Nedelea



# INVERSIONS WORKSHOP

Life from an upside down perspective.

# RĂMÂI MEREU STUDENT ȘI DOBÂNDEȘTE O PRACTICĂ MAI PROFUNDĂ ȘI MAI AȘEZATĂ!



Am pregătit acest workshop pentru toți cei care vor să aprofundeze sau să învețe cum să ajungă să execute un stand pe maini corect, fără risul de a se accidenta. Vom trece prin inversii, învățând cum să facem regresii și regresii în fiecare dintre posturi și vom învăța cum să creem un plan de antrenament eficient pentru fiecare dintre ele.

Diversitatea corpurilor noastre ne pune de cele mai multe ori într-o ipostază provocatoare încetinind sau chiar oprind avansul nostru în practică, de aceea, prin intermediul acestui workshop, vin în întâmpinarea celor care își doresc să avanseze și nu găsesc resurse.

  
*Cristina Nedelcu*



# CE VOM STUDIA?

- Posturi:

Salamba Sirsasana ( Supported headstand)

Sirsasana ( Tripod headstand)

Pincha Mayurasana ( Forearm balance)

Ado Mukha Vrksasana ( Headstand)

- Anatomia posturilor inversate
- Elementele care ne limitează în postură
- Beneficiile și contraindicațiile posturilor
- Progresii și regresii pentru posturile inversate
- Cum pregătim corpul pentru postură
- Exerciții specifice care să ne ajute să cucerim postura
- Secvențe special concepute care să ne arate cum să dobândim postura.

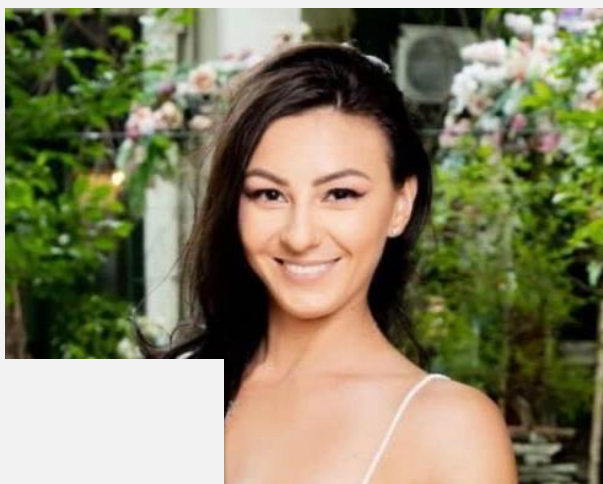


*Cristina Nedelcu*





# PROFESOR CRISTIA SIMONA NEDELCU



  
*Cristina Nedelcu*

Pasiunea pentru gimnastica de înaltă performanță, dișciplina, motivația, răbdarea și perseverența sunt elementele care mi-au construit portretul de multiplă campioană mondială și națională, Maestru Emerit al Sportului și specialist în domeniul fitness.

Astăzi sunt recunoscătoare și extrem de determinată să pot împărtăși mai departe cunoștințele acumulate de-a lungul carierei, prin instrumente eficiente, care să te încurajeze să devii cea mai bună variantă a ta!

# PROGRAM ȘI COST

- București- 18-19.02 2023
- Constanța- 04-04.03.2023
- Tg.Mureș-18.19.03.2023
- Iași- 01.02.04.2023

\*Adresa va fi comunicată participanților.

- 150 Euro - pentru înscrierile făcute până în 25.12.2022
- 210 Euro după această dată

Inclus în preț:

- Două zile de curs 10:00-17:00
  - Manual-Inversions Workshop
  - Diplomă de participare -Yoga Academy Romania
- ( 20 de credite)



*Cristina Nedelcu*

