



## **BODY STRETCH THERAPY**

Il B.S.T. nasce dall'unione di piu' filosofie e discipline con lo scopo di ottenere miglioramenti sia a livello fisico su: muscoli, articolazioni, apparati ed organi, sia a livello psichico attraverso il rilassamento e lo scarico dello stress e della tensione emotiva.

Nelle sessioni di allenamento si effettueranno esercizi di allungamento e tonificazione muscolare sia singolarmente che a coppie, respirazione e movimenti finalizzati alla consapevolezza corporea. La grande elasticità muscolare e la notevole mobilità muscolare ottenibile con Body Stretch Terapy s trasformano nella vita di tutti i giorni in una quotidianità più rilassata e distesa.