



WAKACJE Z OSTEOJOGĄ

Dzień dobry 😊

Zapraszamy Ciebie serdecznie na WAKACJE Z OSTEOJOGĄ! :

Dla kogo są wakacje z osteojogą?

- ➡ Dla osób z problemami kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego i kręgosłupa szyjnego
- ➡ Dla przeciążonych psycho-fizycznie, przemęczonych i przepracowanych
- ➡ Dla szukających spokoju i wyciszenia oraz bezpiecznego aktywnego wypoczynku w urokliwym, nadmorskim otoczeniu.

Czego się nauczysz? Co otrzymasz?

- ✅ Nauczysz się szybkiej i skutecznej autoterapii, w przypadku gdyby pojawił się ostry incydent bólowy w rejonie kręgosłupa lędźwiowego lub szyjnego.
- ✅ Otrzymasz zestaw ćwiczeń i instrukcje do praktyki własnej, która ma na celu zapobieganie nawrotom bólowym, odtworzenie i utrzymanie zdrowej postawy.
- ✅ Opanujesz podstawowe techniki oddechowe i medytacyjne, wzmacniające i regenerujące układ nerwowy.
- ✅ Nauczysz się organizować przyjazne dla kręgosłupa miejsce pracy, z kilkoma wariantami aktywnych i prawidłowych pozycji siedzących lub stojących.
- ✅ Wyjedziesz szczęśliwa/-y i radosna/-y, z przeświadczeniem, że można żyć bez bólu oraz z poczuciem siły spokoju.

Kto prowadzi?

😊 Maciej Piłatowicz

dyplomowany osteopata,
autor i trener osteojogi,
specjalizujący się od wielu
lat w ostrych i
przewlekłych dysfunkcjach
kręgosłupa.



😊 Beata Piłatowicz

dyplomowana nauczycielka
jogi, z ponad 20 letnim
doświadczeniem

Termin i miejsce szkolenia:

05 - 12.08.2023 / MRZEŻYNO , 18 km od Kołobrzegu

Ośrodek Alga Activ (www.algaactiv.pl)

50 metrów od plaży!

Całkowita inwestycja - 2570 pln

Dzieci 3-13 - 1170 pln

Dzieci do lat 3 - 210 pln

Zaliczka/rezerwacja do 1.06. - 570 pln

Pozostała wpłata do 01.07.



Oferta obejmuje:

- 7 noclegów w pokojach 2 osobowych
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie, opcja wege)
- 2 sesje osteojogi dziennie (poranna i popołudniowa)
- 2 wejścia na basen kryty
- bezpłatny parking

UWAGA: Grupa ćwicząca, to maksymalnie 20 osób. O rezerwacji decyduje kolejność wpłat. Osoba decydująca się na wyjazd, NIE MOŻE BYĆ W STANIE BÓLOWYM OSTRYM !

Dane do przelewu:

Maciej Piłatowicz

Bank PKO BP 84 1440 1101 0000 0000 1103 3431

Masz pytania? Proszę o kontakt:

hello@maciejpilatowicz.pl

505-047-648, Więcej na maciejpilatowicz.pl

Zarezerwuj sobie czas, czekamy na Ciebie. Maciek & Beata :)))