

Intenzív órák:

- 8 x 60 percben lehetővé válik a résztvevők számára a légzés és mozgás alapoktól az ARWEN torna gyógy- és mozgásterápia elsajátítása, hogy a gyakorló órákba be tudjanak kapcsolódni,
- a gyakorlatok kivitelezésekor megvalósul a résztvevők egyéni kontrollja és mozgásóra alatti javítása,
- valamint csoportos étkezési konzultációval és kontrollal támogatjuk az ARWEN torna mozgásterápia hatásmechanizmusait.

(állapotkövetés kb. 2 hónap)