



KOZMETIČNI SALON AJNA

Inovativni programi za zdrav življenjski slog

Vsak človek nosi v sebi željo biti poln moči in pozitivne življenjske energije. Veliko ljudi išče harmonijo zunaj sebe, ne vedo pa, da vsak nosi v sebi vse, kar potrebuje. Za zdrav življenjski slog potrebujemo le spodbudo za malo gibanja, osnovno znanje tehnik sproščanja in malo razvajanja. Tudi druženje in sproščeni medosebni odnosi pripomorejo k našemu počutju in zdravju, zato ste vabljeni v kozmetični salon Ajna v Ljubljani, saj programe prilagodijo tudi za tri osebe hkrati. Programi vsebujejo sproščeno, zdravo, neagresivno izvajanje vadbe za stabilen trup in sklepe, dihalne vaje za dobro prekrvavitev, naučijo vas preprostih tehnik sproščanja, vaj za prožnost mišičnega steznika, po vadbi pa vas razvajajo z masažo in ročno limfno drenažo za sprostitev in dobro delovanje imunskega sistema.