



BACK PAIN RESOLUTION

Online Challenge | BPR | Calle Flauto Method | Fall-Winter 2024

Come si sviluppa il lavoro...

Ogni giorno ci sarà una lezione della durata di 15/20 minuti, durante i quali lavorerai in maniera mirata sulla muscolatura che più interessa quell'area. Le video lezioni sono sempre disponibili, sceglierai tu quando farli.

Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo è stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

Costo: € 100,00

Cosa Comprende:

21 lezioni + Bonus Free chat dedicata per avere sempre una linea diretta con me

Intense giornate di lavoro

Back Pain Resolution risolve Tutto questo in 21 giorni, sviluppando forza e flessibilità nella zona interessata attraverso esercizi mirati di **forza-flessibilità-bilanciamento** in modo da fare ritornare il tuo corpo a funzionare come prima e meglio di prima !



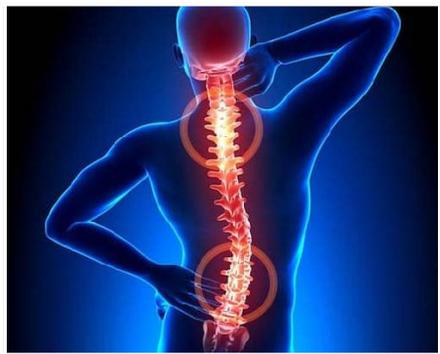
Il percorso per la tua schiena che stavi aspettando...

Tutti noi, prima o poi, ci siamo dovuti confrontare con quel fastidioso "mal di schiena". Finalmente avrete la possibilità di eliminarlo e di evitare che ritorni.

Le posizioni che si mantengono durante la giornata, lo stare parecchio seduti, e gli esercizi sbagliati, portano la nostra colonna vertebrale a supportare carichi elevati, che con il passare del tempo si cronicizzano e provocano fastidiose problematiche a tutta l'area interessata.

Back Pain Resolution consiste in una sequenza di esercizi mirati da fare ogni giorno per 21 giorni, diversi per ogni giorno.

Questi esercizi ti porteranno a guadagnare mobilità e flessibilità nella zona della bassa schiena e bacino, e contemporaneamente svilupperanno forza integrata, ovvero quel tipo di forza di cui abbiamo bisogno nelle azioni nella vita quotidiana.



Come in una vera propria seduta di esercizi posturali e riabilitativi...

Anche se siete nel vostro soggiorno o giardino, questa challenge è strutturata per darvi tutti gli accorgimenti di cui avete bisogno per eseguire gli esercizi in sicurezza e in modo corretto.

“La salute di una articolazione dipende sempre da un buon bilanciamento tra forza e flessibilità”

Per progredire e capire meglio le asana, ho inserito nel pacchetto una chat dedicata che vi permetterà di fare domande ed essere sempre in contatto con me. Inoltre verranno caricati **“video pillole”** che vi aiuteranno ad eseguire meglio le posizioni e le sequenze.

Come si segue ...

Dopo aver effettuato il bonifico, chiedere di seguire su **Instagram** la pagina: **Back_Pain_Resolution**

Attraverso posizioni dello yoga di forza, esercizi mirati e flessibilità attiva e passiva ritroverai la funzionalità persa nella zona lombare e in tutta la colonna vertebrale.

Avrai a disposizione 21 lezioni da fare ogni giorno per 21 giorni, durante i quali si lavorerà in maniera mirata sulla muscolatura che interessa quell'area.

Avrai anche a disposizione una chat privata per confrontarti con me e con tutti gli altri partecipanti.

Il pacchetto di lezioni è sempre disponibile, potrai eseguire gli esercizi nel momento che preferisci all'interno della tua giornata.

Come iscriversi...

-Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni
- Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:

IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700

Specificare nella causale:

Challenge Online Back Pain Resolution

***Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**