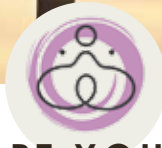




Restart
Coaching & Psychological Solutions



**RESTART YOUR LIFE
ΜΕ YOGA ΚΑΙ PILATES
ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΟΥ**

Yoga & Pilates

- Ακονίζω τον νού μου
- Δυναμώνω το σώμα μου
- Πειθαρχώ τον εαυτό μου
- Συγκεντρώνομαι
- Απελευθερώνομαι
- Νικώ το άγχος & την κατάθλιψη
- Μαθαίνω σωστή ισορροπία
- Μαθαίνω σωστή αναπνοή
- Επιτρέπω στην κίνηση να ρέει
- Προλαμβάνω τον μυοσκελετικό πόνο
- Αισθάνομαι ευεξία

Στις 10 συνεδρίες θα νιώσετε τη διαφορά, στις 20 θα την δείτε
και στις 30 θα έχετε ένα τελείως νέο σώμα.

Joseph Pilates

www.restartlife.gr

[@restart.life.gr](https://www.instagram.com/restart.life.gr)

www.restartlife.gr

@restart.life.gr

Yoga & Pilates

**ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΑΡΑΓΕ
ΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΗΣΩ;**

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΔΩΡΕΑΝ



Εταιρεία Ψυχικής Υγείας & Ευεξίας

Εντάσσουμε yoga και pilates στην πρακτική μας,
γιατί στην ολιστική προσέγγιση σώμα και νους είναι αλληλένδετα.

Ολιγομελή τμήματα για όλους όσους αισθάνονται ότι χρειάζονται ένα
νέο ξεκίνημα και ιδιαίτερα για αυτούς που δεν το αποτόλμησαν ποτέ!



210 6014356

Μεγ. Σπηλαιίου 7, Αγ. Παρασκευή 153 41

