

GYROKINESIS®

La Libertà del Movimento

INDIVIDUALI
LEZIONI
PICCOLI GRUPPI
anche OnLine!

La
Lib
er
ta
ne
l
Mo
vi
me
nto

TONICARMONIA.IT

GYROKINESIS®



“Respiro.
Armoniosamente s’infonde nel mio corpo,
rigenera ogni mia cellula e porta freschezza al mio pensiero.
Riconnette i miei sensi al mondo che mi circonda.”

Debora Bernardoni - Fondatrice di TonicArmonia

L’importanza della respirazione come mezzo per ritrovare il proprio equilibrio interiore è uno dei principi basilari del GYROKINESIS®. È una delle ginnastiche più complete che mette in movimento tutto il corpo per tonificare, rinforzare ed allungare la muscolatura nella totale salvaguardia di articolazioni e legamenti. Migliorando la postura, si risolvono i dolori a schiena e cervicale. Praticato a livello intensivo conferisce l’elasticità e la fluidità necessarie a rendere l’azione sportiva pronta e reattiva.

Cardiovascular Breathing Program

Rigenerazione cardio vascolare tramite la respirazione

Jewels of GYROKINESIS®

livello intensivo per sportivi e professionisti

GYROKINESIS® Pregnant

corsi pre e post parto - specifici per gravidanza

postura e tonificazione

riequilibrio e tonificazione muscolare



Ovunque tu sia allenati con TonicArmonia!
Corsi In Sede e On Line



TONICARMONIA.IT