

Flow by Fleur

Essentrics®, Energy & Expression



WAT IS ESSENTRICS?

Essentrics is een veelzijdige, vriendelijke en muzikale ervaring die onze lichaamssystemen stretcht terwijl we bewegen. Vergelijkbaar met een stretchworkout die voelt als een dansen. Het daagt de hersenen uit zonder een routine uit het hoofd te hoeven leren, en kan staan, op de grond of met behulp van een barre/stoel worden gedaan. In plaats van veel herhalende bewegingen te gebruiken, worden andere zeer effectieve tools gebruikt om het lichaam te verstreken zoals visualisatie en positionering. En er is geen pijn na Essentrics omdat we de spieren versterken maar ook weer in evenwicht brengen. Hoewel er methoden zijn vergelijkbare voordelen bieden, vult Essentrics een leemte op. In onze Essentrics op heerlijke muziek worden alle +650 spieren op een respectvolle en veilige manier getraind. Een van onze specialiteiten is bindweefsel training waardoor je lichaam weer de bewegingsvrijheid krijgt die het behoort te hebben. Gegarandeerd dat je met een dikke glimlach de deur uitloopt na een Essentricsles want het is heilzaam voor lichaam geest en ziel. maar dat gezegd hebbende; Essentrics laat zich beter voelen dan uitleggen...