

TERVE ASENTO - LUENTO

Tämä kattaa koko kehon asentoa ja niitä itse aiheutettuja asentovirheitä, jota voidaan korjata pois. Kävellessä, istuen ja maaten. Pieni yksittäinen kuormitushäiriö kertaantuu myös muihin kehon osiin. Ketjureaktiona. Pieni virhe aiheuttaa paljon huonoa kuten pieni korjaus yhtä lailla paljon hyvää.

Luento kestää 45- 60min.

VARAA LUENTO [TÄSTÄ](#)