

POZDRAV ŽIVOTNOJ ENERGIJI



Poznato je da nam je svakodnevnica puna stresa i da ona ostavlja zapise, kako u našoj duši, tako i na telu, a muti nam i misli. Prepoznati opasnosti koje mogu da ugroze naše najveće bogatstvo-zdravlje, odagnati ih i ne dozvoliti da ostave zapise ni u jednom delu nas, glavni je zadatak svakog anti stres programa. Oduvek sam istinski verovao da zadatak svake metode nije da pravi veštačke uslove i odvajanje od šarenolikosti života, već da nas pripremi da plešemo u ritmu koji život nosi, a da nas pritom ne zaboje noge i ne dobijemo upalu mišića. Pored tehnika koje nas uče kako da se vratimo u centar božanske harmonije duša-um-telo ne želim da zaboravim i one koje ulepšavaju trenutke, koje poznajući, sa ljubavlju primenimo na sebi ,da bismo se negovali, spojili sa lepotama prirode i razmenili najlepší energetski zapis sa vodom, vazduhom, suncem, travom, zemljom, oblakom... i konačno one koje primenimo sa posebnom pažnjom i sa punim srcem i posvećenošću bližnjima i voljenima.

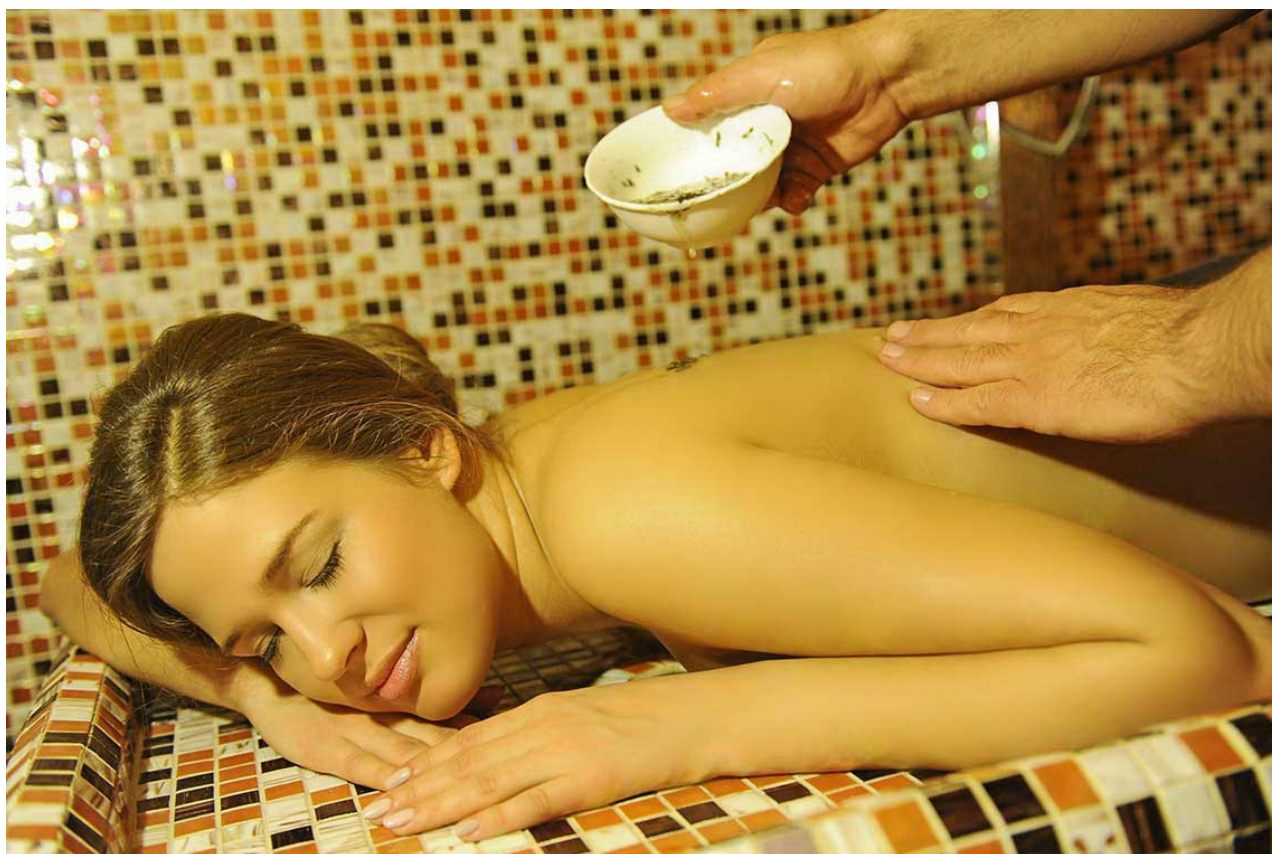
Ai chi (energija ljubavi) japanskog autora Jun Konna, u svetu poštovana i poznata, ulazi i u našu zemlju na velika vrata. To je program koji se sastoji od 19 vežbi koje harmonizuju protok životne energije kroz energetske meridijane. Prvenstveno je kreiran za rad u vodi. Najbliže bi bilo približiti ga kao thai chi u vodi. Međutim, ovaj izuzetan program daruje izuzetne efekte ukoliko se primenjuje u prirodi, kada se ogrlite zelenim, mirisnim, širokim, „uzemnite“ i krenete na putovanje kroz 14 energetskih kanala o kojima ću vam pričati. Zašto ne biste svaki naredni odlazak na more, jezero, u banju, wellness, šetnju kroz prirodu začinili i sa ovom tehnikom i u svakoj sredini otkrivali njenu novu dimenziju

delovanja na vaš organizam u celosti.

Refleksologija stopala može vam pomoći da se oslobodite napetosti u leđima, pms-a, glavobolje, skinuti zapise napetosti sa ramena , pozdraviti se sa nesanicom i nekim drugim svakodnevnim minerima mira i opuštenosti. Kažu da refleksna masaža stopala na organizam ima učinak kao masaža celog tela i da regeneriše organizam kao 6 sati spavanja. O oslobađanju tela od slobodnih radikala da i ne govorim. Kada naučite kako da stimulirate refleksne zone na svojim stopalima i osetite blagodeti ove tehnike, poželećete i bližnjima da poklonite nezaboravne i dragocene antistres trenutke ali i trenutke uzivanja.

Jutarnje i večernje nanošenje kreme na lice sa očekivanjem efekata razbuđivanja, pripreme za dan koji je pred nama, tonizacije, anti age efekte, odagnavanje zapisa dana i umirivanje kože pred laku noć obogatićemo posebno kreiranom jutarnjom i večernjom **samomasažom lica**, vrata i skalpa. A u njoj ćete se sresti i sa elementima refleksoterapije lica. **Samo limfnom drenažom lica** se ublažavaju podočnjaci, otečenost lica, neguje svežina kože i dotok kiseonika, a mladost traje i zrači kroz kožu.

Vaš Peđa Filipović



Progresivna relaksacija je dobrodošla u svakodnevnom životu. Kroz tehnike joga disanja i Džekobsonov sistem progresivne mišićne relaksacije, sa ljubavlju ću biti svetionik na putu sa odgovorom kako svesno napraviti razliku između napetih i opuštenih mišića tela.



Peđa Filipović je prvi srpski Wellnes Ambasador, najpoznatiji učitelj masaže na Balkanu, kreator brojnih masaža, kao i selfness koncepta „Spoznaj samoga sebe”. U svom radu koristi tibetanske posude, vulkansko kamenje, školjke, aromaterapeutske sveće, istočnjačke drevne veštine ali i zapadnjačke koncepte balansiranja uma, duše i tela. Peđa svoje učenike masaže u Wellness akademiji Peđa Filipović, ali i klijente vodi na nestvarno putovanje duše koje isceljuje, opušta i ispunjava pozitivnom energijom.

© by **BGonline**. All rights reserved

