

www.nirvana.fitness

Nirvana fitness™ este fluxul cel mai relaxant de ritmuri muzicale pozitive pe care se efectueaza exercitii de tonifiere precum pilates/yoga si tehnici de respiratie simplu de urmat care detoxifica corpul.

Beneficiile NirvanaFitness™

Corp & minte detoxificate

- N** Tonifica intregul corp & extra energie
- N** Reduce stresul & elibereaza "Hormonii fericirii" (devii puternic in mod natural)
- N** Controleaza respiratia – Controleaza raspunsul la stres
- N** Oxigenarea suficienta a corpului (rezolvarea problemele cronice a necesarului de oxigen)
- N** Mintea Nirvana (efecte de meditatie)
- N** Intinerire (oxigenul purifica fluxul nostru de sange)

- Cel mai important beneficiu -

- N** Sanatatea mentinuta prin obisnuinta de a respira (adanc si incet diaphragmatic) zi de zi

Un mod natural de a elimina STRESUL, anxietatea, durerile cronice si depresia, detoxifierea corpului si mintii & prelungirea duratei de viata prin intermediul oxigenarii suficiente .

Corp detoxifiat

Un amestec foarte eficient de exercitii de tonifiere Pilates si yoga stretching pentru tonifierea și detoxifierea intregul corpul.

Corp tonifiat &flexibil

Minte detoxifiata

Respiratia ritmica sustinuta de muzica chillout cu tehnologia Undelor Teta Nirvana

calm magic al mintii Nirvana

De ce NirvanaFitness™ ?

NirvanaFitness™ s-a născut din creșterea gradului de conștientizare cu privire la importanța respirației și este ultima influențare asupra vieții noastre. Misiunea noastră este de a aduce această conștientizare în realitate.

Solutia respirand fitness pe muzica

Știința medicală a dezvăluit un fapt alarmant ca 80% din populație respira greșit - superficial și ineficient, doar din piept. În medie 20.000 de respirații pe zi, iar noi o facem greșit?! Cum se întâmplă acest lucru?

NirvanaFitness™ este un sistem care vă va învăța cum să respirați corect, printr-o serie de exerciții functionale de tonifiere pilates / yoga, conducându-va la un mod mai lent și mai adânc al respirației zilnice (diafragmatică cu expirație prelungită), care v-a înlocui respirația dvs. superficială.



Respira fitness pe muzica

Muzica chillout ritmica & relaxanta cu tehnologia Undelor Teta Nirvana

Fermecatoarele ritmuri chillout însoțite de sunetele respirațiilor vă spun exact cum să respirați în momentul fluxului de exerciții, toate susținute de Undele Teta care influențează direct centrul dvs. de relaxare prin procesul de "antrenare a creierului".



Tehnologia Undelor Teta

Sindromul epidemic Burnout (Stres ... raspuns ... stres ... raspuns)

Un cerc vicios care în timp rezultă un model de respirație stresată și superficială, producând 12-18 respirații pe minut! Știința ne spune că avem nevoie de doar 6 respirații adânci corespunzătoare într-un minut de a satisface nevoile noastre. Toate activitățile suplimentare produc deșeurile toxice și promovează o gamă largă de pulmonii și alte boli în corpurile noastre și depresie pentru mintea noastră, contribuind în prezent pe o scară largă la "sindromul Burnout".

Stările emoționale influențează modul în care respirăm

Furia, frica, anxietatea – respirații superficiale în & afară "Huff și puff"

Durere - respirație spasmodică

Vinovă - respirație restricționată

Plictiseală - respirație superficială, lipsită de viață

Tristete, depresie - Sub-respirație (respirație în așteptare)

Emotii pozitive

Respirație încetă & adâncă

Ritmica & diafragmatică

Regenerativă & calmantă

Emotii negative

Respirație rapidă & superficială

Excesiv & ineficient, doar piept

Toxic & stresant

Noi facem lumea să respire împreună!

