



#PRO-DAY

30.03.22 NO 16:00 - 19:00



Vispusīgās sagatavotības trenere, A-kategorijas trenere, fizioterapeite, lektore Sporta izglītības aģentūrā, vieslektore Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija (LSPA)

DIĀNA STUPELE

Diānas ikdiena paiet kustībā un sadarbojoties gan ar profesionāliem sportistiem, gan ar veselības sportistiem. Diāna treniņus ne tikai vada, bet arī plāno un sastāda pēc klienta individuālajām vēlmēm un vajadzībām, tā lai tiktu sasniegts maksimālais izvirzītais treniņa plāna mērķis.

Lai kustība ar iekšējo harmoniju būtu balansā papildus praktizēju arī apzināto elpošanu un Transcendentālo meditācijas tehniku (ļauj prātam nonākt aiz domu robežas un piekļūt klusajam iekšējam radošuma, enerģijas, miera, un laimes avotam). Interesē uzlūkot cilvēka ķermeni "kā vienu veselumu"- prāta un ķermeņa mijiedarbība. Par saviem hobijiem sauc zīmēšanu, golfa spēli, snovbordū un aktīvus pārgājienus.

Lekcija -

"Ergonomikai ir nozīme!"

*Ergonomika darba vidē, tās ietekme uz veselību un produktivitāti.

*Biežāk sastopamās veselības problēmas skaistuma sfērā strādājošajiem, to profilakse.



INTERNATIONAL COLLEGE
OF COSMETOLOGY