Jak przygotować się do sesji Integracji Strukturalnej?

Aby w pełni skorzystać z sesji i poczuć jej działanie, warto zadbać o kilka prostych, ale ważnych rzeczy:

1. Przyjdź spokojnie i bez pośpiechu
Zaplanuj dojazd tak, by dotrzeć na sesję punktualnie i bez stresu. Spokojny początek pomoże Ci lepiej wejść w pracę z ciałem.

Adres: **Bukowińska 12 m 926A /** wejście **klatka D przy ochronie / 9 piętro –** pracuję w mieszkaniu przekształconym w studio

2. Dowiedz się, czym jest Integracja Strukturalna
Nie musisz znać szczegółów – wystarczy ogólna wiedza, że to metoda pracy z ciałem, która porządkuje napięcia, poprawia postawę i przywraca swobodę ruchu.

3. Zjedz lekko
Unikaj obfitych posiłków tuż przed sesją. Lepiej, jeśli ostatni lekki posiłek zjesz około 1,5–2h wcześniej.

4. Nie używaj balsamów i olejków do ciała
W dniu sesji nie nakładaj na skórę kremów, balsamów ani olejków – ich obecność uniemożliwia terapeucie pracę z tkanką.

5. Wybierz odpowiedni strój
Strój ma znaczenie – terapeuta pracuje z całym ciałem, obserwuje postawę i prosi o ruchy.

Dla mężczyzn: najlepiej sprawdzają się przylegające kąpielówki lub slipy. Unikaj luźnych szortów i sportowych spodenek.

Dla kobiet: najlepszy będzie dwuczęściowy kostium kąpielowy lub miękka, bawełniana bielizna. Niewskazane są sportowe topy, usztywniane staniki czy mocno zabudowane biustonosze.