

PortDeBras®

PortDeBras® как фитнес программа, как технологический процесс, в “wellness” тренировке и программах “разумное тело”. Использует интегрированные методы растяжки, концепции логичного и естественного движения, кинетической цепи и других методик, для разностороннего развития физиологических и биомеханических возможностей организма. **PortDeBras® Intermediate**, как промежуточный уровень, осторожно и направленно будет подводить вас к совершенно оригинальной философии движения, позволяющей оснащать тело техническим навыкам и способностью гармонично двигаться. Развивая подвижность отдельных частей тела, суставов, позвоночника, Вы получите определенную нагрузку на все группы мышц, оставаясь в состоянии физиологического комфорта и душевного восторга и равновесия.

PortDeBras® как метод создана в 2006 году, и в настоящее время официально зарегистрирована как торговая марка более чем в 30 странах мира. Создателями программы Владимир Снежик (Vladimir Snezhik Russia) и Хулио Пани (Julio Dieguez Papi – Spain). Программа **PortDeBras®** с успехом была представлена на самых престижных европейских и азиатских конвенциях, имеет огромное количество поклонников во всем мире.

PortDeBras® - совершенно новый и уникальный метод, позволяющий обрести превосходную форму, совершенное тело, умение свободно и гармонично двигаться. **PortDeBras®** - Оригинальная программа тренировок, основанная на движениях, пластике, упражнениях для осанки и гибкости, силовой тренировки, имеет несколько форматов, позволяющих создавать безграничное множество комплексов, уроков в групповых программах и персональном тренинге.

PortDeBras® Parterre функциональная система упражнений на полу, в которой используются различные методы растяжки, баланса, хореографического «экзерсиса», для улучшения функционального контроля над телом, нейромышечной координации. Развивает подвижность суставов, силу и гибкость мышц, чувство ритма.

Участники семинаров получают **эксклюзивный** сертификат с персональным номером и кодом страны. Персональный номер сохраняется за участником навсегда. Сертификат выпускается одновременно, только для данного семинара.

Форматы **PortDeBras®**

1. **PortDeBras® Basic Level**
2. **PortDeBras® Intermediate**
3. **PortDeBras® Progression**
4. **PortDeBras® Parterre**

Каждый формат предполагает отдельное обучение. Рекомендуется проходить обучение в установленной последовательности.

Дополнительную информацию вы можете получить на сайте www.portdebras.org