- Fiziksel, duygusal ve sinirsel gerilimi azaltabilme yeteneği
- Hareketle rahatlama bilgisi
- Zihinsel odaklanma ve tüm vücut konsantrasyonunu geliştirme
- Vücudunuzu dinleme
- Nefesinizi tüm hareketlerinizin bilinçli ve tamamlayıcı bir parçası haline getirme
- Zihninizi rahatlatmak ve sezgilerinizi açmak
- Yeni tekniklerle vücut açmak
- İnsanlarla ve doğayla kurduğumuz denge ve uyumu diğer insanlarla kuracağımız ilişkilerde, oluşturduğumuz yaratıcı kombinasyonlarda sunmak

-derin düşünceden çıkmış hareket, odaklanmış nefes ve destekleyici eğlenceli bir ortam–

"Hareketin müthiş bir tedavi edici gücü vardır, saklanan negatif enerjileri ve duyguları uzaklaştırır. Bu da beden, akıl ve ruh gibi varoluşumuzun birleşenlerini aynı hizaya getirir, dengeler ve tüm benliği merkezde birleştirir."

Gerçek gelişim için hazırsınız

Köklerinizden, gökyüzünde dans eden en uç yapraklarınıza kadar...