

Lauantai 8.11 klo 15:00-16:30

Olet niin vahva kuin hermostosi antaa sinun olla! 🚀\*

Haluaisitko oppia tunnistamaan ja saavuttamaan täyden potentiaalisi hermoston ja aivojen avulla? Nämä säätelevät, kuinka vahva, liikkuva ja räjähtävä olet. Opit ymmärtämään, miksi maailman huippu-urheilijat eivät tee asioita täysin samanlailla – he kunnioittavat lajia sekä hermostoaan saavuttaakseen parhaan mahdollisen tuloksen. Saavuta potentiaalisi sensovalmennuksella!

Luento pohjautuu sensomotoriikkaan, eli toiminnalliseen neurotieteeseen, joka selittää, miten aivosi ja hermostosi ohjaavat toimintaasi. Opit, miten voit treenata hermostoasi samoin kuin lihaksiasi ja sammuttaa turhat, kehoa kuormittavat liikeradat (sensomotoriset refleksit), jotka aiheuttavat ylijännitystä. Menestyminen pohjautuu aina yksilöllisillä vahvuuksilla toimimiseen

Tunnista ja hyödynnä hermostoasi: Sensoprofiili

Usein hermoston toiminta kiinnostaa meitä vasta kun se on väsynyt tai epäkunnossa. Hermostolla on kuitenkin itsenäinen, synnynnäinen tapa toimia. Kutsumme tätä Sensoprofiiliksi. Sensoprofiili löytyy toiminnallisen neurotieteen sensomotorisen metodin avulla.

Luennon pitää sensomotorinen valmentaja Eero Sointu yli 10 vuoden kokemuksella.