***Пеленание в «кулечек»***

Пеленание в «кулечек» имеет японские корни: техника Отонамаки буквально переводиться как «заворачивание взрослого человека» в в ткань. Положение тела в простыне напоминает позу зародыша в утробе матери, что психологически возвращает в состояние младенца в утробе матери и снова обретается ощущение безопасности.

Рекомендуется как расслабляющая процедура, позволяющая расслабить мышцы, слегка разгрузить позвоночник.

Время сеанса: занятие длится 45 минут, офлайн

Форма одежды: удобная, лучше спортивные штаны и футболка.