

Niekiedy stan zdrowia, styl Państwa życia, praca bądź inne przyczyny - korzystniejszym rozwiązaniem dla Państwa będą zajęcia indywidualne. Intensywność zajęć, terminy, dostosowanie tematyki są atutem tego typu zajęć. Cały cykl obejmuje wprawdzie jedynie pięć spotkań, ale są one dłuższe, bo przeważnie dwugodzinne. Możliwość indywidualnej pracy, dopasowanie zestawu ćwiczeń i bezpośredniego kontaktu z osobą prowadzącą pozwala na nieskrępowane zadawanie pytań sprawia, że takie spotkania mają charakter osobisty.

Tematyka zajęć indywidualnych nieznacznie różni się od tej z zajęć grupowych, bo jest niejako raealizacją Państwa potrzeb.

Te zajęcia prowadzimy także w Państwa [domu](#) .