

Egzersiz Terapisi

Egzersiz Terapisi, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal yapıların bir bütün dahilinde kişiyi terapi etmeyi amaçlar. Bu amaca uygun, ismi duyulan veya duyulmayan çok çeşit uygulama vardır. Bunlardan bazıları:

- Yoga
- Tai Chi Chuan
- Pilates
- Qigong
- Fitness-Fiziksel Aktivite
- Hareket ve Ritim
- Hareket ve Müzik
- Hareket ve Dans