

## **O Autorze:**

**mgr Joanna Lipko** - absolwentka Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Współtworzy wydawnictwo Fizjopress, w którym odpowiedzialna jest za tłumaczenia książek i sprawy handlowe. Zafascynowana ideą ruchu naturalnego rozpoczęła certyfikację jako nauczyciel RES – gimnastyki korekcyjno-mobilizacyjnej dla dorosłych. Prowadzi zajęcia tego typu za-równo w grupach jak i na sesjach indywidualnych. Współprowadzi blog dotyczący tematyki ruchu naturalnego [www.motivity.pl](http://www.motivity.pl). Motivity to przestrzeń, którą tworzymy, by po-kazać, jak ważny w naszym życiu jest RUCH. Ruch naturalny to kontrrewolucja w naszym sedentarnym świecie. Zachęcamy do powrotu do normalności, wprowadzenia prawidłowej diety ruchowej. Nasz wkład w rozwój nowych technologii to odwrócenie kierunku, jakim jest tendencja do spędzania większości doby w pozycji siedzącej.