

# TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA 1.

kurz dle metody 3x3 pánevní dno - svalová květina na dně naší pánve

*Metoda 3x3 – propojení roviny fyzické, emoční a energetické, propojení pánve, krční páteře a chodidla.*

**Pro koho?** Pro každou ženu, která si dovolí se chvíli věnovat sama sobě, více se vnímat

*Nás ženy nelze jako patra v nemocnici rozdělit na gynekologii, fyzioterapii, internu. Naše těla oddělit od našich emocí. Žena je celistvá bytost a celistvé musí být i cvičení pánevního dna, pokud má tedy být účinné a pro ženu bezpečné. Pánev je jeden celek. Svaly a klouby pánve souvisejí s ženskými orgány a vše je ovlivněno naší psychikou a energetickým nastavením*

**Fyzická rovina** ➤ svaly pánevního dna, chodidlo, krční páteř, střed těla, dýchání

**Emoční rovina** ➤ vztek, smutek, strach, úzkost, radost, štěstí

**Energetická rovina** ➤ živost, ženská energie, sebevědomí, smyslnost, vitalita, uzemnění, sexualita

**Kdy** ➤ Sobota 26. 3. 2022 11:00-16:00 hod

**Kde** ➤ Jog-in Dobřichovice,  
V Zahradách 1084/27, Dobřichovice

**Kdo** ➤ Mgr. Radka Geffertová, lektorka  
Školy pánevního dna a fyzioterapeutka

Cena: 1800 Kč  
[www.fyzioterapie-rg.cz](http://www.fyzioterapie-rg.cz)  
tel. 603 218 992



Škola pánevního dna

**přihlášky na: [r.geffertova@seznam.cz](mailto:r.geffertova@seznam.cz)**