

# Tajemství pánevního dna I.

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

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 (Renata Sahani, zakladatelka metody 3x3, [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz))

- Metoda 3x3 – komplexní metoda, propojení Západu a Východu, roviny fyzické, emoční i energetické, patro pánve, krku a chodidla.

## Co se na kurzu naučíte?

- Fyzická rovina:** správně aktivovat svaly pánevního dna, jak dýchat během cvičení, vnímat svůj střed, mám své pánevní dno povoleno nebo naopak stažené?
- Emoční rovina:** napojit se sama na sebe, vnímat se, cítit se, pracovat se svými emocemi – strach, vztek, smutek, úzkost, radost, štěstí..., jak mohu oslovit svou vitalitu, ženskost, přirozené ženské sebevědomí
- Energetická rovina:** jak se uzemnit, jak čerpat energii, jóga, dýchání a pánevní dno

## Pro koho?

Ženy každého věku, mám bolestivou menstruaci, chci otěhotnět, jsem po porodu, mám potíže s inkontinencí, s poklesem pánevního dna, trápí mne klimakterium, ráda cvičím a cítím své tělo, chci se vnímat a být sama sebou, cítit svou životní sílu..., jste s radostí vítány.

## Co s sebou?

- Doporučuji pohodlné oblečení, malý polštářek pod hlavu, deku, podložku na cvičení. Ve studiu je možné uvařit si kávu, čaj.

**Cena: 1500,- Kč, č.ú.: 1284849093/0800**

**Kdy: Sobota 15.8. 2020, 11:00 - 15:30 hod (sejdeme se 10:45 a v 11:00 začneme)**

**Kde: Jógové studio Jog-in Dobřichovice, V Zahradách 1084/27, Dobřichovice**

**Kdo: Mgr. Radka Geffertová, lektorka Školy pánevního dna a fyzioterapeutka, [r.geffertova@seznam.cz](mailto:r.geffertova@seznam.cz), [www.fyzioterapie-rg.cz](http://www.fyzioterapie-rg.cz), 603 218 992**



Škola pánevního dna

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