

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)

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 povolené 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. Ve studiu jsou podložky, pomůcky ke cvičení, možnost udělat si kávu nebo čaj.

Cena: 1900 Kč, č.ú.: 1284849093/0800

Kdy: Sobota 30.11. 2019, 9:00 - 18:30

Kdy: Sobota 11.1. 2020, 9:00 - 19:00

Kde: Jog-in Dobřichovice, V Zahradách 1084/27, 252 29 Dobřichovice

Kde: Pcentrum, Jaselská 18, Praha 6

Kdo: Mgr. Radka Geffertová, lektorka Školy pánevního dna a fyzioterapeutka, r.geffertova@seznam.cz, www.fyzioterapie-rg.cz, 603 218 992

přihlášky na: r.geffertova@seznam.cz



Škola pánevního dna

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)

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 povolené 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. Ve studiu jsou podložky, pomůcky ke cvičení, možnost udělat si kávu nebo čaj.

Cena: 1900 Kč, č.ú.: 1284849093/0800

Kdy: Sobota 30.11. 2019, 9:00 - 18:30

Kdy: Sobota 11.1. 2020, 9:00 - 19:00

Kde: Jog-in Dobřichovice, V Zahradách 1084/27, 252 29 Dobřichovice

Kde: Pcentrum, Jaselská 18, Praha 6

Kdo: Mgr. Radka Geffertová, lektorka Školy pánevního dna a fyzioterapeutka, r.geffertova@seznam.cz, www.fyzioterapie-rg.cz, 603 218 992

přihlášky na: r.geffertova@seznam.cz



Škola pánevního dna