

TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA I.

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 (Renata Sahani, zakladatelka metody 3x3, www.skolapanevnihodna.cz)

S sebou doporučuji podložku na cvičení, deku a malý polštářek. Ve studiu je možnost si udělat kávu a čaj.

Cena: 1500 Kč, č.ú.: 1284849093/0800
www.fyzioterapie-rg.cz, 603 218 992

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 24. 7. 2021, 11:00-15:30 hod

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

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



Škola pánevního dna

přihlášky na: r.geffertova@seznam.cz