

„Je velmi důležité, jaký vztah má žena sama k sobě“...

Celodenní praktický workshop:
TAJEMSTVÍ ŽENSKÉHO PÁNEVNÍHO DNA
POHLEDEM VÝCHODU I ZÁPADU (základní kurz)

Komunitní dům, Lesní ulice 47, Světice
(bílý dům u vstupu do lesa u závory)
sobota 26.1.2019, 9:00-16:00

Ing. Alena Stellnerová
www.panvicky.webnode.cz
Certifikovaná lektorka Školy pánevního dna
www.skolapanevnihodna.cz

Cítíte napětí v pánevní oblasti? Máte potíže se sexualitou? Bolí Vás kostrč? Máte gynekologické výtoky? Hrozí Vám prolaps dělohy? Cítíte únavu, strachy? Bolí vás v zádech? Od porodu se necítíte v kondici? Chystáte se otěhotnět? Blíží se menopauza? Trpíte inkontinencí? Nevíte, zda pánevní dno relaxovat nebo posilovat? Cvičíte podle brožurek, ale bez úspěchu?

Právě pro Vás je připraven kurz, kde se prakticky naučíte, jak pracovat s jednotlivými svalovými vrstvami pánevního dna. Společně rozvineme dech a objevíme jeho skrytý potenciál. Během teorie se dozvíte, jak a proč cvičit, jaké jsou příčiny a následky poklesu pánevního dna. Naučíte se úlevové a relaxační pozice. Dozvíte se o škole všedního dne.

Po kurzu bude pánevní dno vaší živou součástí.

Cvičení v malé skupině s individuálním přístupem.

Nastávající maminky se mohou zúčastnit pouze v druhém trimestru.

S sebou: chuť se učit, pohodlné oblečení, podložku na cvičení, lehčí deku na přikrytí, svačinu. Cvičí se v ponožkách.

Přihlašování: a.stellnerova@centrum.cz, mob. 777 299 272

Cena: 2250,- Kč. Při platbě za kurz základní I. a pokročilý II. je cena celkem 3900,- Kč- (kurz v sobotu ve Světicích a v neděli v Praze). **V případě opakování kurzu je cena 999,- Kč**

Uzávěrka přihlášek: 22.1.2019. Přihláška je platná až po zaplacení. Platba předem na účet.