



Kurz je určen pro ženy, které

- ❖ chtějí zjistit, kde se pánevní dno nachází
- ❖ si přejí mít miminko a připravit se na to
- ❖ si přejí mít pravidelnou a snadnou menstruaci
- ❖ chtějí preventivně pečovat o svoji pánevní oblast
- ❖ mají inkontinenci a bolesti v SI kloubu
- ❖ potřebují harmonizovat tělo v přechodovém období
- ❖ se zajímají o bylinky vhodné pro ženu

TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA I. METODA 3X3

**SEMINÁŘ PRO ŽENY 18-100 LET,
VHODNÝ PRO TĚHOTNÉ**

**LEKTORKA JANA KING KOCHÁNKOVÁ,
AKREDITOVANÁ LEKTORKA ŠKOLY PÁNEVNÍHO DNA,
UČITELKA JEMNÉ JÓGY**

2.3. 10-18

**Centrum Spontanea,
Smetanovo nám. 77, Litomyšl**

Cena: 1900,-

Přihlášky a info: Míla Bohunická, tel.605147812,
milam28@seznam.cz

Jak se na kurzu pracuje?

- ❖ anatomicky objevíme soustavu tří vrstev svalů pánevního dna
- ❖ naučíme se soustavu jednoduchých cviků- metoda 3x3
- ❖ objevíme souvislosti krku, pánve, chodidla
- ❖ řekneme si, čemu se vyvarovat při cvičení pánevního dna
- ❖ naučíme se, jak uvolnit napětí, jak relaxovat a jak zpevňovat pánevní dno / jednoduché cviky zvládnutelné v každodenním životě/
- ❖ naučíme se dýchat do pánevního dna
- ❖ ve vedené meditaci navštívíme své pánevní dno