

dvoudenní
seminář

Pánevní dno... známé i neznámé...

Dovolujeme si vás pozvat na **dvoudenní seminář**, kde vám přiblížíme vše podstatné o tom, co by každá z nás měla znát. Zkusíme vám vysvětlit **funkci a fyziologii pánevního dna** a naučit správné **cvičení a aktivaci**. Zasvětíme vás do správné **péče** nejenom o pánevní dno, ale i o sebe samotnou. Povíme vám, kde najdete **zdroj své energie**, řekneme si něco o **psychosomatice** i **aromaterapii**.

Zde možná najdete odpovědi i na mnohem víc... Neváhejte a přijďte.

Těšíme se na vás!

Tereza Balounová Cert. MDT, Bc. Romana Kosíková, Darina Hájková Ellingerová

KDY: **18. - 19. dubna 2019**

KDE: **ZET centrum rehabilitace** Štěpánovice 9, Jaroměřice nad Rokytnou

tel. 603 925 974 • e-mail: rehabilitacezetcentrum@seznam.cz

CENA: **1 500 Kč**

ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY: Tereza Balounová Cert. MDT

Zálohu ve výši 1 000 Kč prosím zašlete nejpozději do 1. 4. 2019 na č. ú. 1077499043/0800 (do poznámek pro příjemce uveďte **Seminář pánevní dno** a **jméno** účastníka) nebo uhradte osobně v centru u p. Balounové.

PROGRAM

18. dubna 2019

- 16.00 Zahájení semináře
16.15-17.45 **Fyziologie pánevního dna**, jeho principy a funkce
Správná aktivace svalů pánevního dna
Diskuse
17.45-18.15 Přestávka
18.15-19.00 **Zdravotní cvičení** - využití metody Feldenkraise, relaxace

19. dubna 2019

- 9.00 Zahájení
9.15-9.45 **Zdravotní cvičení**
9.45-10.00 Přestávka
10.00-12.00 **Vše o pánevním dnu**, cvičení s pomůckami, zajímavosti
Diskuse
12.00-13.00 Oběd
13.00-14.00 Shrnutí, dotazy
14.00-14.15 Přestávka
14.15-16.45 **Vše o aromaterapii pánevního dna**

Odborná aromaterapeutka **Darina H. Ellingerová** vás provede jednou z cest ke zdraví pánevního dna! Zaměříme se na porozumění jednotlivých oblastí pánve v souvislostech.

Zacílení podpory pro pánevní dno a jeho oblast

- Projdeme se od přijímacího salonu k esenci a zpět aneb Cesta zdravých postojů k jednotlivým oblastem.
- Očicháme podporující éterické oleje a získáte tak tipy na éterické oleje pro zdraví v pánvi a jak s nimi pracovat.
- Představím rostlinné oleje, varianty užívání a dary, které v sobě nesou.
- Vyslechnete si pár příběhů z praxe k okořenění přednášky.
- Předám vám SEDMERO receptur, které si můžete na místě namíchat a odnést domů (v případě zájmu více směsí je každá další za 160 Kč)



16.45-17.00 Ukončení semináře