

CVIČENÍ PRO SENIORKY

krajina mísy pánevní / tajemství pánevního dna

Mnohokrát jste o něm slyšeli, a přesto si nejste zcela jistí, co to přesně je a jak to funguje? A jak si ho uvědomit a nacítit ve svém těle, natož jak ho dokázat aktivovat a uvolňovat?

Pánevní dno je něčím, co zpravidla v běžném životě, ba ani při cvičení jógy nevnímáme tak snadno a rychle jako například chodidla a dlaně. Přesto pánevní dno s klenbami plosek nohou i rukou úzce souvztaží. Stejně tak souvisí s bránicí, ale i dnem lebečním, očima, ušima i nosem... a stejně tak tvoří nedílnou součást našeho hlubokého stabilizačního systému.

Během kurzu si nastíníme odbornou i poetickou anatomii této oblasti. Procítíme spolupůsobení dna pánevního a bránice, uvědomíme si, jak ovlivňuje náš dechový rytmus a tím i zdraví našich vnitřních orgánů, ale i postavení celého našeho těla a naši schopnost lehkosti pohybu. Názorně si ukážeme a vyzkoušíme, jak pracuje či nepracuje a zkusíme si různé přístupy, metafory a techniky ke zvědomění našich tělesných, emočních i energetických prožitků v této oblasti. Osvojíme si jednoduchou a účinnou sestavu cviků zdravotních, psychosomatických i energetických a nahlédneme pánevní dno jako sval dýchací.

A k čemu jsou ještě cvičení pánevního dna dobrá a s čím nám mohou pomoci?

S obnovením vitality, poklesem pánevního dna a dělohy, bolestmi v zádech, bolestmi kostrče, močovou inkontinencí, ale i postavením a pružností celého našeho těla.

Formát kurzu: malá skupina v počtu 12 účastnic

Místo cvičení: Centrum Spontanea, Smetanovo nám. 77 (průchod za DM drogerií, 1. patro)

Čas cvičení: vždy 10:00 až 11:30 hodin

Deset setkání po dvou vyučovacích hodinách

Úterý 27. 2. 2018	1. setkání seznámení s krajinou dna pánevního
Úterý 6. 3. 2018	2. dech
Úterý 13. 3. 2018	3. prvá a nejhlubší vrstva dna pánevního
Úterý 20. 3. 2018	4. druhá a třetí vrstva dna pánevního
Úterý 27. 3. 2018	5. dno pánevní přes tři vrstvy
Úterý 3. 4. 2018	6. relaxace
Úterý 10. 4. 2018	7. patro chodidel
Úterý 17. 4. 2018	8. parto pánve
Úterý 24. 4. 2018	9. patro krku
Úterý 15. 5. 2018	10. metoda 3x3 v praxi

Co budete ke cvičení potřebovat: neklouzavou podložku, deku, polštářek, zápisník, tužku a pastelky, pohodlné oblečení

Lektorka: Jana Krejzová, výtvarnice, cvičitelka jógy s dlouholetou osobní i cvičitelskou praxí a certifikovaná lektorka kurzů pánevního dna

Cena kurzu: 600,- Kč

Přihlášky a placení školného:

V čítárně Městské knihovny v Litomyšli, Smetanovo nám. 50, pondělí, úterý, čtvrtek a pátek od 8.00 do 11:30 a od 12:00 do 16.00. **Přihlášky přijímáme od 4. 1. do 16. 2. nebo do naplnění kapacity.**

Bližší informace, odpovědi na dotazy:

Ing. Iva Pekníková, hlavní organizátor LU3V

Městská knihovna Litomyšl, Smetanovo nám. 50

e-mail: peknikova@knihovna.litomysl.cz

telefon: 461612068, 603140109

