

HARMONOGRAM LEKTORSKÉHO KURZU **Školy pánevního dna /podzim-zima 2017-2018/**

VÍKEND Č. 1 – TAJEMSTVÍ I.

asistentka celého víkendu: Helena Mošnová

PÁTEK 13. října 2017 - asistentka dne: Helena

09:30 – 11:00h /1/

lektorka: fyzioterapeutka – PhDr. Petra Vondrašová, Ph.D.

téma: anatomie pánve a pánevního dna /svaly, kosti, vazy/, šikmá pánev, kostrč

11:30 – 13:00h /2/

lektorka: fyzioterapeutka - PhDr. Petra Vondrašová, Ph.D.

téma: fyziologie pánve a pánevního dna, HSS, břišní svaly, pánevní dno a dech

15:00 – 16:30h /3/

lektorka: fyzioterapeutka - PhDr. Petra Vondrašová, Ph.D.

téma: trénink - různé fyzioterapeutické přístupy přístupu k pánevnímu dnu

17:00 – 18:30h /12/

lektorka: lektorka ŠPD Helena Mošnová

téma: seznámení účastnic – představení osobní a profesní

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

SOBOTA 14. října 2017 - asistentka dne: Helena

09:30 – 11:00h /1/

lektorka: urogynekolog MUDr. Michal Otčenášek

téma: anatomie vylučovací soustavy, 3 typy inkontinence a jejich operační řešení

11:30 – 13:00h /2/

lektorka: urogynekolog MUDr. Michal Otčenášek

téma: fyziologie vylučovací soustavy, vyměšovací reflex, prolapsy, pomůcky

15:00 – 16:30h /1/

lektorka: gynekoložka MUDr. Jitka Blábolilová

téma: anatomie rozmnožovací soustavy, hormonální soustava, menstruační cyklus

17:00 – 18:30h /2/

lektorka: gynekoložka MUDr. Jitka Blábolilová

téma: fyziologie těhotenství, porodu, menopauzy, gynekologické operace, onkologie

20:00 – 24h /možná i déle/

lektorka: průvodkyně žen - Mgr. Tamara Melissa

téma: úvodní rituál – moudrost mého pánevního dna, zdroj, radost a hloubka

NEDĚLE 15. října 2017 - asistentka dne: Helena

09:30 – 11:00h /10/

lektorka: lektorka ŠPD Mgr. Lenka Komanická, lektorka ŠPD Helena Mošnová

téma: metodika – etika lektorky ŠPD, organizační informace, metodické zásady výuky

11:30 – 13:00h /11/

lektorka: lektorka ŠPD Mgr. Lenka Komanická, lektorka ŠPD Helena Mošnová

téma: organizace výuky – sestavou Tajemství I. krok za krokem

15:00 – 16:30h /10/

lektorka: lektorka ŠPD Mgr. Lenka Komanická, lektorka ŠPD Helena Mošnová

téma: metodika – cvičení u jednotlivých věkových skupin a potíží

VÍKEND Č. 2 – TAJEMSTVÍ II.

asistentka celého víkendu: MUDr. Marta Brychtová

PÁTEK 17. listopadu 2017 - asistentky dne: Anička a Lenka

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD Anna Smolová](#) a [Mgr. Lenka Chuchutová](#)

téma: praxe - opakování témat z předchozího víkendu /praxe s prověřením znalostí/

11:30 – 13:00h /1 + 2/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD Anna Smolová](#) a [Mgr. Lenka Chuchutová](#)

téma: patro krku – anatomie a fyziologie krční páteře, TMP, čelist, jazyka

15:00 – 16:30h /1 + 2/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD Anna Smolová](#) a [Mgr. Lenka Chuchutová](#)

téma: patro chodidel – anatomie a fyziologie chodidla, plochá noha, halux, malá noha

17:00 – 18:30h /1 + 2/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD Anna Smolová](#) a [Mgr. Lenka Chuchutová](#)

téma: břicho – anatomie a fyziologie břišních svalů, diastáza, dech

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

SOBOTA 18. listopadu 2017 asistentka dne: Marta

09:30 – 11:00h /10 + 12/

lektorka: [psychoterapeutka /biosyntéza/ a lektorka ŠPD MUDr. Adriana Chytilová](#)

téma: metodika a praxe patra krku v emoční rovině - krční pancíř, bioenerg. cvičení

11:30 – 13:00h /10 + 12/

lektorka: [psychoterapeutka /biosyntéza/ a lektorka ŠPD MUDr. Adriana Chytilová](#)

téma: metodika a praxe patra chodidel v emoční rovině – jaký je můj životní postoj?

15:00 – 16:30h /10 + 12/

lektorka: [psychoterapeutka /biosyntéza/ a lektorka ŠPD MUDr. Adriana Chytilová](#)

téma: metodika a praxe břicha a dechu v emoční rovině – obranné dechové vzorce

17:00 – 18:30h /11/

lektorka: [psychoterapeutka /biosyntéza/ a lektorka ŠPD MUDr. Adriana Chytilová](#)

téma: organizace výuky – sestavou Tajemství II. krok za krokem

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

NEDĚLE 19. listopadu 2017 asistentka dne: Marta

09:30 – 11:00h /10 + 12/

lektorka: [lektorka jógy a lektorka ŠPD MUDr. Marta Brychtová](#)

téma: metodika a praxe patra krku v energetické rovině - lebeční čerpadlo, udijána

11:30 – 13:00h /10 + 12/

lektorka: [lektorka jógy a lektorka ŠPD MUDr. Marta Brychtová](#)

téma: metodika a praxe patra chodidel v energetické rovině – uzemnění a ukotvení

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: [lektorka jógy a lektorka ŠPD MUDr. Marta Brychtová](#)

téma: praxe ve vedení sestavy Tajemství II.

VÍKEND Č. 3 – PÁNEVNÍ DNO V POHYBU

asistentka celého víkendu: fyzioterapeutka Renata Altová, Dis

fyzická rovina

PÁTEK 26. ledna 2018 - asistentky dne: Markéta + Mirka

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: [lektorka pilatesu a fitness koučka](#), lekt. [ŠPD Markéta Vrtalová a Mirka Mokanu](#)

téma: praxe - opakování témat z předchozího víkendu /praxe s prověřením znalostí/

11:30 – 13:00h /3 + 12/

lektorka: [lektorka pilatesu a fitness koučka](#), lekt. [ŠPD Markéta Vrtalová a Mirka Mokanu](#)

téma: trénink a praxe – cvičení pánevního dna v různých polohách

15:00 – 16:30h /3 + 12/

lektorka: [lektorka pilatesu a fitness koučka](#), lekt. [ŠPD Markéta Vrtalová a Mirka Mokanu](#)

téma: trénink a praxe – cvičení pánevního dna s pomůckami, na židli, chůze, sed

17:00 – 18:30h/12/

lektorka: [lektorka pilatesu a fitness koučka](#), lekt. [ŠPD Markéta Vrtalová a Mirka Mokanu](#)

téma: praxe ve vedení lekcí z výše naučeného

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

SOBOTA 27. ledna 2018 - asistentka dne: Renata + Jolana

09:30 – 11:00h /3 + 12/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD Renata Altová](#)

téma: trénink a praxe – cvičení pánevního dna v těhotenství a po porodu

11:30 – 13:00h /10 + 12/

lektorka: [lektorka pilatesu a lektorka ŠPD Jolana Novotná](#)

téma: metodika a praxe cvičení pánevního dna - inspirováno spirální dynamikou, halux

15:00 – 16:30h /10 + 12/

lektorka: [lektorka pilatesu a lektorka ŠPD Jolana Novotná](#)

téma: metodika a praxe – praktické cviky v rámci HSS, ovrbaly, cvičení na diastázu

17:00 – 18:30h /12/

lektorka: [lektorky ŠPD Renata a Jolana](#)

téma: praxe ve vedení lekcí z výše naučeného

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

NEDĚLE 28. ledna 2018 - asistentka dne: Renata + Mirka

09:30 – 11:00h /10 + 12/

lektorka: [fyzioterapeutka a fitness koučka, obě lekt. ŠPD Renata Altová, Mirka Mokanu](#)

téma: metodika a praxe – používání pánevního dna ve všedním dni, pojistka, sporty

11:30 – 13:00h /11/

lektorka: [fyzioterapeutka a fitness koučka, obě lekt. ŠPD Renata Altová, Mirka Mokanu](#)

téma: organizace výuky – podrobně fyzickou rovinou v sestavě Tajemství I. a II.

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: [fyzioterapeutka a fitness koučka, obě lekt. ŠPD Renata Altová, Mirka Mokanu](#)

téma: praxe ve vedení skupiny ve fyzické rovině v sestavě Tajemství I a II.

VÍKEND Č. 4 – JÓGA PÁNEVNÍHO DNA

asistentka celého víkendu: Vladimíra Naušová

energetická rovina

PÁTEK 30. března 2018 - asistentky dne Vladka + Jana

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Jana Očenášková**

téma: praxe - opakování témat z předchozího víkendu /praxe s prověřením znalostí/

11:30 – 13:00h /7 + 12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Jana Očenášková**

téma: trénink a praxe – čakrový systém, bandhy, ashvinimudra, mulabandha, jóga

15:00 – 16:30h /10 + 12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Jana Očenášková**

téma: metodika a praxe – pánevní dno v různých cvičebních systémech

/tao, čikung, jelení cvičení, tantra, wyda, bílá tygřice, Mohendžodáro, hormonální jóga/

17:00 – 18:30h/3 + 12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Vladimíra Naušová**

téma: trénink a praxe – gyne-jóga, praktické cvičení ásán s pánevním dnem a lebečním čerpadlem v rytmu luny

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

SOBOTA 31. března 2018 - asistentka dne: Vladka

09:30 – 11:00h /4/

lektorka: **psychoterapeutka Kateřina Kramolišová /Bára Nádvorníková/ v jednání**

téma: psychologie – evropské pojetí práce s ženskou energií, cykličnost ženy

11:30 – 13:00h /7 + 12/

lektorka: **školitelé sexological bodyworku, lektori tantry Lucie Sitařová a Martin Plas**

téma: jóga pánevního dna, vaginální mapování a léčení jizev

15:00 – 16:30h /4/

lektorka: **psychoterapeutka Kateřina Kramolišová /Bára Nádvorníková/ v jednání**

téma: psychologie – ženské kořeny, ženské rituály, šamanská cesta ženy

17:00 – 18:30h /4/

lektorka: **psychoterapeutka Kateřina Kramolišová /Bára Nádvorníková/ v jednání**

téma: psychologie – sdílení vlastních témat v ženském kruhu, sebepoznání

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

NEDELE 1. dubna 2018 - asistentka dne: Vladka

09:30 – 11:00h /10/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Vladimíra Naušová**

téma: metodika energetické roviny

11:30 – 13:00h /11/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Vladimíra Naušová**

téma: organizace výuky – podrobně energetickou rovinou v sestavě Tajemství I. a II.

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD Vladimíra Naušová**

téma: praxe ve vedení skupiny v energetické rovině v sestavě Tajemství I a II.

VÍKEND Č. 5 – AŽ NA DNO - PSYCHOSOMATIKA

asistentka celého víkendu: Mgr. Dana Buriánová

emoční rovina

PÁTEK 4. května 2018 - asistentka dne: Dana

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: **lektorka ŠPD Mgr. Dana Buriánová**

téma: praxe - opakování témat z předchozího víkendu /praxe s prověřením znalostí/

11:30 – 13:00h /4/

lektor: **psychosomatická klinika Aktip – Jan Mayer**

téma: psychologie – jak funguje psychosomatika, principy ženského zdraví a nemoci

15:00 – 16:30h /2/

lektorka: **psychosomatická gynekoložka MUDr. Helena Máslová**

téma: fyziologie – podstata ženských gynekologických potíží, neplodnost

17:00 – 18:30h /11/

lektorka: **psychosomatická gynekoložka MUDr. Helena Máslová**

téma: organizace výuky – podrobně psychosomatickou rovinou v Tajemství I. a II.

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

SOBOTA 5. května 2018 - asistentka dne: Dana

09:30 – 11:00h /8 + 12/

lektorka: **psychoterapeutka /biosyntéza/ a lektorka ŠPD MUDr. Adriana Chytilová**

téma: bioenergetika a praxe – pancíře, segmenty, charakterové struktury

11:30 – 13:00h /10 + 12/

lektorka: **psychoterapeutka /biosyntéza/ a lektorka ŠPD MUDr. Adriana Chytilová**

téma: metodika a praxe – další bioenergetická cvičení na pánevní pancíř

15:00 – 16:30h /4/

lektorka: **psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Jana Bartošová**

téma: psychologie – práce s traumatem, traumatizovaná žena ve skupině, PTSR

17:00 – 18:30h /12/

lektorka: **psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Jana Bartošová**

téma: metodika – sebepoznání, sdílení vlastních témat, jak vést sdílení na svém kurzu

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

NEDELE 6. května 2018 - asistentka dne: Dana

09:30 – 11:00h /4/

lektorka: **psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Jana Bartošová**

téma: psychologie – psychologie ženy, životní fáze ženy, všechny běháme s vlky :)

11:30 – 13:00h /4 + 12/

lektorka: **psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Jana Bartošová**

téma: psychologie a praxe – jak pracovat s emocemi svými a skupiny

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: **lektorka ŠPD Mgr. Dana Buriánová**

téma: praxe ve vedení skupiny v psychosomatické rovině v sestavě Tajemství I a II.

VÍKEND Č. 6 – METODIKA

asistentka celého víkendu: Mgr. Lena Komanická

PÁTEK 1. červen 2018 - asistentky dne Lena + Marta

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: **lektorky ŠPD Mgr. Lena Komanická, MUDr. Marta Brychtová**

téma: praxe - opakování témat z předchozího víkendu /praxe s prověřením znalostí/

11:30 – 13:00h /10/

lektorka: **lektorky ŠPD Mgr. Lena Komanická, MUDr. Marta Brychtová**

téma: metodika – etika lektorky ŠPD, organizace školy, pravidla

15:00 – 16:30h /9/

lektorka: **Marcela Hrubošová**

téma: právo – živnostenský a další úřady, právní znalosti podnikání a svět financí

17:00 – 18:30h /12/

lektorka: **lektorka ŠPD, Loona dance academy, Lucie Kupcová**

téma: praxe – sebe prezentace, PR, najít svoji jedinečnost

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

SOBOTA 2. červen 2018 - asistentka dne: Lena

09:30 – 11:00h /5/

lektorka: **koučka a lektorka ŠPD Kateřina Tůčková**

téma: pedagogika – já jako lektorka, jak učit, moje silné a slabé stránky, typy klientek

11:30 – 13:00h /5/

lektorka: **koučka a lektorka ŠPD Kateřina Tůčková**

téma: pedagogika – syndrom vyhoření a co sním, moje zdroje, pedagogické přístupy

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: **koučka a lektorka ŠPD Kateřina Tůčková**

téma: praxe – co dělat na kurzu, když ...

17:00 – 18:30h /12/

lektorka: **koučka a lektorka ŠPD Kateřina Tůčková**

téma: praxe – jak si říct o peníze, jakou si dát cenu

19:00 – 21:00h /12/

večerní závěrečná 2 hodinová praxe z uplynulého dne – vede asistentka dne

NEDĚLE 3. červen 2018 – asistentky dne: Lena

09:30 – 11:00h

lektorka: **Renata Sahani, lektorky ŠPD Mgr. Lena Komanická, MUDr. Marta Brychtová**

téma: závěrečné písemné zkoušky

11:30 – 13:00h

lektorka: **Renata Sahani, lektorky ŠPD Mgr. Lena Komanická, MUDr. Marta Brychtová**

téma: závěrečné praktické zkoušky

15:00 – 16:30h

lektorka: **Renata Sahani, lektorky ŠPD Mgr. Lena Komanická, MUDr. Marta Brychtová**

téma: závěrečné slavnostní zakončení kurzu a slib bohyni Baubo :-)