

HARMONOGRAM 2. AKREDITOVANÉHO KURZU

Školy pánevního dna /zima – léto 2018/

VÍKEND Č. 1 – TAJEMSTVÍ I.

asistentka celého víkendu: Helena Mošnová, Dis

PÁTEK 9. února 2018

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

téma: seznámení účastnic – představení osobní a profesní

19:00 – 21:00h /12/

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

SOBOTA 10. února 2018

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 11. února 2018

09:30 – 11:00h /10/

lektorka: lektorka ŠPD

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

11:30 – 13:00h /11/

lektorka: lektorka ŠPD

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

15:00 – 16:30h /10/

lektorka: lektorka ŠPD

téma: metodika – cvičení u jednotlivých věkových skupin a potíží

VÍKEND Č. 2 – PÁNEVNÍ DNO V POHYBU

asistentka celého víkendu: Karla Mannerová

fyzická rovina

PÁTEK 16. března 2018

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: [lektorka pilatesu a fitness koučka, lekt. ŠPD](#)

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](#)

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

15:00 – 16:30h /3 + 12/

lektorka: [lektorka pilatesu a fitness koučka, lekt. ŠPD](#)

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](#)

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 17. března 2018

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 18. března 2018

09:30 – 11:00h /10 + 12/

lektorka: [lektorka ŠPD](#)

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

11:30 – 13:00h /11/

lektorka: [lektorka ŠPD](#)

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

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: [lektorka ŠPD](#)

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

VÍKEND Č. 3 – JÓGA PÁNEVNÍHO DNA

asistentka celého víkendu: MUDr. Marta Brychtová

energetická rovina

PÁTEK 6. dubna 2018

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD**

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

11:30 – 13:00h /7 + 12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD**

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

15:00 – 16:30h /10 + 12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD**

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**

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 7. dubna 2018

09:30 – 11:00h /4/

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

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

17:00 – 18:30h /4/

lektorka: **psychoterapeutka Kateřina Kramolišová /Bára Nádvoříková/ 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

NEDĚLE 8. dubna 2018

09:30 – 11:00h /10/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD**

téma: metodika energetické roviny

11:30 – 13:00h /11/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD**

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

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: **lektorka jógy a lektorka ŠPD**

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

VÍKEND Č. 4 – AŽ NA DNO - PSYCHOSOMATIKA

asistentka celého víkendu: Dana Buriánová

emoční rovina

PÁTEK 18. května 2018

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: **lektorka ŠPD**

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 19. května 2018

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

NEDĚLE 20. května 2018

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**

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

VÍKEND Č. 5 – TAJEMSTVÍ II.

asistentka celého víkendu: Petra Navanita Levá

PÁTEK 8. června 2018

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD](#)

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

11:30 – 13:00h /1 + 2/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD](#)

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

15:00 – 16:30h /1 + 2/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD](#)

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

17:00 – 18:30h /1 + 2/

lektorka: [fyzioterapeutka a lektorka ŠPD](#)

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 9. června 2018

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 10. června 2018

09:30 – 11:00h /10 + 12/

lektorka: [lektorka jógy a lektorka ŠPD](#)

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

11:30 – 13:00h /10 + 12/

lektorka: [lektorka jógy a lektorka ŠPD](#)

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

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: [lektorka jógy a lektorka ŠPD](#)

téma: praxe ve vedení sestavy Tajemství II.

VÍKEND Č. 6 – MUŽSKÝ VÍKEND

asistentka celého víkendu: lektorka ŠPD

pro účastnice akreditovaného kurzu je tento víkend nepovinný

INFO: pořadí témat /přednášejících/ se může v jednotlivých dnech měnit dle jejich časových možností v září 2018, což mnozí z nich zatím nevědí /obsah témat se nemění/

PÁTEK 21. září 2018

09:30 – 11:00h

lektor: **urolog, androlog a sexuolog MUDr. Zámečnick**

téma: mužská inkontinence, potíže okolo prostaty, možnosti léčby, operace

11:30 – 13:00h

lektor: **urolog, androlog a sexuolog MUDr. Zámečnick**

téma: mužská potence a impotence, sexuologie očima lékaře

15:00 – 16:30h

lektorka: **fyzioterapeutka s nemocniční praxí**

téma: možnosti pooperační péče po prostatě /elektrostimulace a praktická cvičení/
stavy svěrače konečníku po colonoskopii /operacích střeva/, praktická cvičení

17:00 – 18:30h

lektorka: **fyzioterapeutka s nemocniční praxí**

téma: pánevní dno u mužů jako stabilizace beder a kyčlí, cviky a teorie /stavy po operacích páteře a kyčelních kloubů/, relaxace pánevního dna jako předpoklad k akci

SOBOTA 22. září 2018

09:30 – 11:00h

lektor: **psycholog Jan Mayer, psychosomatická klinika Aktip**

téma: psychosomatika mužské pánve, jak vzniká nemoc a co s tím?

11:30 – 13:00h

lektor: **lektor ŠPD Martin Plas?**

téma: bioenergetická cvičení pánve pro muže a mužské léčení těla přes duši, vztahy, sex a jak se zbavit napětí, emoce v pánvi ukryté

15:00 – 16:30h

lektor: **kruh lektorek a lektorů ŠPD dlouhodobě pracujících s muži, moderuje Martin Plas?**

téma: beseda, výměna zkušeností, příklady z vlastní praxe, kazuistiky

17:00 – 18:30h /11/

lektorka: **lektorka ŠPD, fyzioterapeutka**

téma: praktická cvičení, význam pánevního dna a vhodná péče o něj pro sportovce, jak na to ve fitku, na kole, při běhání, v kanceláři

NEDELE 23. září 2018

09:30 – 11:00h

lektor: **lektor ŠPD a terapeut Milan Hojdar**

téma: teorie a praktická cvičení, energetická práce s pánevním dnem u mužů, mužská sexualita z pohledu východu, tantra /výkon kontra uvolnění/, techniky kontroly ejakulace

11:30 – 13:00h

lektor: **lektor ŠPD a terapeut Milan Hojdar**

téma: dotek a význam masáží pánve pro muže

13:30 – 15:00h

lektor: **lektoři ŠPD**

téma: zakončení, mužský kruh

VÍKEND Č. 7 – METODIKA

asistentka celého víkendu: Mgr. Lena Komanická

PÁTEK 28. září 2018

09:30 – 11:00h /12/

lektorka: **lektorky ŠPD**

téma: praxe - opakování témat z předchozích víkendů /praxe s prověřením znalostí/

11:30 – 13:00h /10/

lektorka: **lektorky ŠPD**

téma: metodika – zkoušky, doložení praxe, organizační věci ŠPD

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 29. září 2018

09:30 – 11:00h /5/

lektorka: **koučka, supervizorka a psychot, lektorka ŠPD RNDr. Renata Svobodová**

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

11:30 – 13:00h /5/

lektorka: **koučka, supervizorka a psychot, lektorka ŠPD RNDr. Renata Svobodová**

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

15:00 – 16:30h /12/

lektorka: **koučka, supervizorka a psychot, lektorka ŠPD RNDr. Renata Svobodová**

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

17:00 – 18:30h /12/

lektorka: **koučka, supervizorka a psychot, lektorka ŠPD RNDr. Renata Svobodová**

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 30. září 2018

09:30 – 11:00h

lektorka: **Renata Sahani, lektorky ŠPD**

téma: závěrečné písemné zkoušky

11:30 – 13:00h

lektorka: **Renata Sahani, lektorky ŠPD**

téma: závěrečné praktické zkoušky

15:00 – 16:30h

lektorka: **Renata Sahani, lektorky ŠPD**

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