



Tajemství II.

PRVNÍ DOPOLEDNÍ BLOK

ÚVOD

opakování technik ze základního kurzu /sdílení účastnic

POKROČILÉ VARIANTY CVIČENÍ PŘES 3 VRSTVY

PATRO KRKU

fyzická rovina – stabilizace krční páteře, čelist

emoční rovina – 3 – 5 bioenergetických technik na krční segment /témata komunikace, sebevyjádření/

energetická rovina – lebeční a pánevní čerpadlo v praxi /cvičení v ásánách, nebo lehu, propojení komínů/

DRUHÝ DOPOLEDNÍ BLOK

BŘICHO A DIASTÁZA

rovina fyzická – anatomie břišních svalů a základní cviky na jednotlivé vrstvy, diastáza, testy /emoce břicha jako centra života/

JIZVY HRÁZE /PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU/

péče o jizvu v rovině fyzické /masážní techniky/, emoční a energetické, sdílení účastnic

PRVNÍ ODPOLEDNÍ BLOK

PATRO CHODIDLA

fyzická rovina – malá noha, bosoboty, vhodné a nevhodné vložky, stoj a chůze/

emoční rovina – jak si stojím v životě? sebepoznávací techniky na vlastní "životní postoj"

energetická rovina – uzemnění a jeho důležitost při práci s energií

DRUHÝ ODPOLEDNÍ BLOK

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM /HSS/

3 – 5 cviků na zapojení pánevního dna v rámci HSS /pilates, fyzioterapie atd./

POMŮCKY

přehled zdravotních a jiných pomůcek, sebepéče /pesary, elektrostimulátory, konusy, Venušiny kuličky/

BONUS LEKTORKY

co dá do pokročilého kurzu navíc? to je již jen a jen na ní ... :-)

ZÁVĚR

závěrečné sdílení a dotazy účastnic