

# HARMONOGRAM TÝDENNÍHO KURZU LEKTOREK – METODA 3x3

www.skolapanevnihodna.cz

email: [prihlasky@skolapanevnihodna.cz](mailto:prihlasky@skolapanevnihodna.cz)

**celý týden vede:**

Renata Sahani Skálová

zakladatelka Školy pánevního dna a autorka metody 3x3

**registrace a příjezd na místo je v pondělí 09:00 – 10:00h**

PO: 10:00 – 13:00h oběd 15:00 – 18:00h

ÚT: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 18:00h

ST: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 18:00h

ČT: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 18:00h

PÁ: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 18:00h

SO: 09:00 – 16:00h vcelku bez polední pauzy tak, aby přespolní stihly odjezdy autobusů

**denní rozvrh:**

**7 – 8 hodin výuky denně /50min hodina/**

časový rozvrh bude přizpůsoben místu konání v rozmezí 07:30h do 21:30h

/pokud si dopřejeme lázeňské město Luhačovice, nebo Karlovy Vary, tak budeme potřebovat volný čas na procházky, relaxaci a procedury .../

	Dopoledne 4 hodiny výuky	Odpoledne 3 – 4 hodiny výuky
PO	FYZICKÁ ROVINA – anatomie a funkce pánevního dna, fyzioterapie	cvičení 3 vrstvy pod lupou cvičení přes dech pod lupou, HSS
ÚT	EMOČNÍ ROVINA	bioenergetická cvičení pánve pod lupou trauma, PTSR
ST	ENERGETICKÁ ROVINA	PC pumpa pod lupou ženská cvičení kolem světa
ČT	PATRA KRKU a CHODIDEL	ve všech 3 rovinách /tělo, emoce, energie/
PÁ	METODIKA etické zásady lektorky ŠPD jak vést skupinu	pomůcky pánevního dna pod lupou relaxační techniky a přípravná cvičení pod lupou
SO	PRAXE ve vedení skupiny v metodě 3x3 tento den není možné vynechat! :-)	

- počítejte se střídáním teorie, praxe a nácvikem vedení skupiny
- kurz je sebezpžitkový, sdílení v ženské skupině je součástí kurzu

*Těším se na setkání s každou z vás osobně. Renata*