

# **HARMONOGRAM CERTIFIKOVANÉHO 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 – 19:00h

ÚT: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 19:00h

ST: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 19:00h

ČT: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 19:00h

PÁ: 09:00 – 13:00h oběd 15:00 – 19:00h

SO: 08:00 – 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.

- U prázdninových výjezdních letních pobytů bude odpolední výuka posunuta do večerních hodin tak, abychom měly dost času na volný program. Kurz bude vždy 7 denní, tedy delší o jeden den tak, abychom dodržely minimálně 47h výuky.

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

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

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