


HARMONOGRAM KURZU RENATY SAHANI

Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu i východu

	Tajemství I.	Tajemství II.	Tajemství III.	
	1. den	2. den	1. den	2. den
09:00 – 09:30	---	OPAKOVÁNÍ opakování technik z Tajemství I. - doplnění o pokročilé varianty		
09:30 – 11:00	ÚVOD KURZU úvodní meditace - podstata Metody 3x3 - anatomie a funkce p.dna - přípravná cvičení, hodiny - význam a techniky relaxace p.dna	BŘICHO A JIZVY - břišní svaly v kondici - informace o diastáze - péče o poporodní jizvu hráze ve všech rovinách /tělo, emoce, energie/ - život v břiše ukrytý /emoční a energetická rovina/	OPAKOVÁNÍ opakování technik z Tajemství I+ II. OSOBNÍ ZÁMĚR - kontakt s vlastním tématem pánve - otevření možnosti proměny	SDÍLENÍ Z RITUÁLU DOTEK v oblečení ve dvojici s ženou - blahodárny dotek s hranicemi a péčí - jemná masáž přes oblečení na probuzení pánve
11:30 – 13:00	FYZICKÁ ROVINA TĚLA zdravotní cvičení - selektivní cvičení /3 vrstvy a jejich propojení/ - cviky se souhybem DKK - kalhotkový dech, koordinace dýchací a pánevní bránice	PATRO KRKU - komunikace a další emoční témata krčního pancíře - bioenergetická cvičení krku - sdílení a sebevyjádření :-) - práce s hlasem	FYZICKÁ ROVINA TĚLA zdravotní cvičení - cviky na p. dno s pomůckami i bez /ovrbaly sebou/ - sestava do kanceláře - cvičení těhotných - různé školy a techniky	INDIVIDUÁLNÍ TÉMA ženský kruh sdílení a podpory - může a nemusíte přinést do skupiny vlastní téma vašeho p. dna - příběhy v kruhu
OBĚD				
15:00 – 16:30	PSYCHOSOMATICKÁ ROVINA práce s emocemi - proč Angelika nedýchala? - pánevní pančič - emoční témata pánve - výlet di historie pánevního dna - 3 obranné emoční vzorce - bioenergetická cvičení	PATRO CHODIDEL = plochá noha a haluxy - stát na vlastních nohou - uzemnění a kořeny	PSYCHOSOMATICKÁ ROVINA práce s emocemi a traumatem - teorie a další bioenergetická cvičení pánve - osobní téma - trauma pánve a jak z něj ven - tabu, stíny, nevědomí - Covid doba a existenční směr dál	PROMĚNA transformace vlastního tématu - techniky a proces vedoucí k posunu - jemná změna vpřed, nebo přijetí krize - léčení
17:00 – 18:30	ENERGETICKÁ ROVINA jóga, ženský kruh - PC pumpa, ženský a mužský dech - ženská spiritualita skrz tělo - ovariální dýchání - ženská cykličnost	CVIKY, CVIKY, CVIKY - cvičení p.dna v rámci HSS - polohy, styly ZDRAVOTNÍ POMŮCKY na cvičení pánevního dna, Venušiny kuličky	ENERGETICKÁ ROVINA jóga, tantra - 1. pomoc při probuzení kundalinienergie - PC pumpa pro čištění a omlazení - jemné tantrické techniky - cvičení jógových ásán s využitím mulabandhy	
19:00 – 20:30	MOŽNOST VIDEOZÁZNAMU - 3 typy úniku moči a jejich řešení - zásady cvičení, vhodné sporty - cvičení u jednotlivých potíží a věku - používání p. dna ve všedním dni		RITUÁL nepovinný večer - rituál zasvěcení do vlastní ženské esence a energie, uctění a oslava	