

Harmonogram prezenčních kurzů rychlého a celoročního Metoda 3x3 pro pomáhající profese

www.skolapanevnihodna.cz

lektorka a autorka programu Renata Sahani

- v programu je možná drobná změna
- večerní bloky jsou nepovinné a budete je mít, stejně jako všechny lekce, na videích
- účastnice prezenčního kurzu dostávají také videokurz ve stejném časovém režimu /viz tabulka/.
- mohou se účastnit Zoom pondělních večerů vždy 1. pondělí v měsíci 19:00 – 21:30h, stejně jako živých /on-line/ 1. sobot v měsíci /dle lockdownu a místa pobytu lektorky/
- datum změn v programu: 25. května 2021

		1. soboty v měsíci pro celoroční kurz		1. dopolední blok	2. dopolední blok	Oběd	1. odpolední blok	2. odpolední blok	večerní blok
		09:30 - 20:30h	Termíny uvolnění videí	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	19:00 – 20:30h
	1. část Tajemství I.			CVIČENÍ	TEORIE		TÉMA	TÉMA	METODIKA
1. den	ÚVOD	4. září 2021 Praha	pondělky září 2021	- základy Metody 3x3 - osobní záměr kurzu - proč západ a východ - mise ŠPD	- minimum z urologie - 3 typy úniku moči - operační řešení, TVT pásky		minimum z gynekologie - cvičení pánevního dna v těhotenství, porod a šestinedělí, neplodnost	- mýty a omyly posilování pánevního dna - zásady cvičení	- kde jsem jako lektorka - jaké jsou moje zdroje - v čem jsem dobrá - skupinová pravidla
2. den	TĚLO	2. října 2021 Praha	pondělky říjen 2021	- správná lokalizace - cvičení přes 3 vrstvy - intimní symfonie - cviky se souhybem DKK	- zdravotní cvičení p. dna - srovnání směrů fyzioterapie		- anatomie a funkce pánevního dna - HSS, břišní svaly, diastáza	- význam a techniky relaxace p. dna - přípravná cvičení - všední den a sport	- moje kompetence lektorky - kdo umí co? - prevence vyhoření - syndrom pomáhajícího
3. den	EMOCE	6. listopadu 2021 on-line z Indie?	pondělky listopad 2021	- bioenergetická cvičení pánve pro uvolnění i nabití	- emoční témata pánevního pancíře - 3 emoční obranné reakce - disociace		- trauma pánevního dna a jak z něj ven - PTSR	- zásady bioenergetických cvičení - bioenergetická vlna - vedení skupiny	- jak zvládnout emoce ve skupině - hranice a bezpečí - kdy volat Bohnice?
4. den	ENERGIE	4. prosince 2021 on-line z Indie?	pondělky prosinec 2021	- jógová sestava s pánevním dnem	- pánevní dno ve cvičebních systémech světa /tao, jóga, wyda/		- PC pumpa, rozvádění energie po těle - mulabandha	- uzměnění - jemné tantrické techniky a teorie	- práce s intimitou ve skupině - energetická ochrana - etika práce s energií - čaruj vědomě
5. den	DECH	8. ledna 2022 on-line z Indie?	pondělky leden 2022	- ukázka cvičební jednotky dech a pánevní dno	TĚLO - koordinace dechu a pánevního dna - školy dechu		EMOCE - obranné emoční reakce dechu - dech, emoční pancíře	ENERGIE - pránajáma - hatény - dech jako most	- doba Co-vidí - obchodní podmínky ŠPD - co je GDPR

		1. soboty v měsíci pro celoroční kurz		1. dopolední blok	2. dopolední blok	oběd	1. odpolední blok	2. odpolední blok	večerní blok
		9:30 - 20:30h	Termíny uvolnění videí	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	19:00 – 20:30
	2. část Tajemství II.			CVIČENÍ	TĚLO		EMOCE	ENERGIE	METODIKA
6. den	KRK	5. února 2022 Praha	pondělky únor 2022	- cvičení pro patro krku ve všech rovinách	- anatomie a funkce krční páteře		- komunikace a sebevyjádření v bioenergetických cvičeních	- lebeční čerpadlo v akci - energetický komín	- osobitě PR a marketing debe sama
7. den	CHODIDLA	5. března 2022 Praha	pondělky březen 2022	- praktická cvičební jednotka pro plochou nohu	- anatomie a funkce nožní klenby - vložky, bosoboty		- postavit se na nohy a provést tímto procesem skupinu	- uzemnění a kořeny - nohy jako základna	- sebevědomá lektorka - web, FB, fakturační a emailingové automaty
8. den	HSS	2. dubna 2022 Praha	pondělky duben 2022	- praktické cviky pánevního dna v rámci HSS s pomůckami i bez	- neutrální nastavení - pokročilé varianty cvičení		- hluboký stabilizační systém z pohledu emoční roviny	- pářef jako střed - energie uvnitř těla	- příjem financí, plat - sebehodnota a vlastní cena
9. den	BŘICHO	7. května 2022 Praha	pondělky květen 2022	- cviky na břicho i život	- břišní svaly anatomie - co s bříškem po porodu - diastáza, rozestup		- emoce v břiše ukryté - vztah k břichu	- břicho jako energetické centrum - pupek střed světa	- zhodnocení kurzu - plány a další kroky vaší lektorské praxe

45 HODIN VIDEOKURZU

- každé políčko z programu živého kurzu je také jedno 60 až 90minutové didaktické video
- celkem obdržíte 45 videí /1. část – 25 videí a 2. část – 20 videí/
- videokurz si může zakoupit kdokoli bez motivačního dotazníku také jen pro svou vlastní potřebu

PODMÍNKY PŘIJETÍ DO ŽIVÉHO KURZU

- zavedená praxe v oblasti práce s tělem, cvičení, vlastní klientela
- absolvování Tajemství I a II. živě, nebo videokurzem /tento kurz navazuje/
- určeno pro praktikující zájemkyně
- vyplněný motivační dotazník

POMÁHAJÍCÍ PROFESE JSOU

- fyzioterapeutky a porodní
- lektorky jógy a tantry
- cvičitelky fitness, pilates, masérky a práce s tělem
- nově i pro muže u všech profesí

BONUSY

- skripta k jednotlivým lekcím
- videa přednášek k dispozici
- 1. pondělí v měsíci večerní Zoom
- 1. soboty v měsíci prezenční setkání v Praze /on-line/

PLATBA

- čím dřív, tím levněji
- možnost 3 až 6 měsíčních splátek u vybraných cen
- **tajná sleva minus až 33% z ceny**
- first minute do 31. května 2021 je minus 15% z ceny

