


	<b>1. víkend</b>	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	19:00 -20:30h
	<b>Tajemství I.</b>	<b>CVIČENÍ</b>	<b>TEORIE</b>		<b>TÉMA</b>	<b>TÉMA</b>	<b>METODIKA</b>
1. den	ÚVOD	OPAKOVÁNÍ obou sestav Tajemství I + II. naladění, záměr, vlastní zkušenost s Metodou 3x3 - doplnění zapomenutého	METODIKA náměty k předávání 3x3 kontakt, láska, parasymptikus :-) - celistvost - proč s výdechem?		UROLOGIE - 3 typy úniku moči - operační řešení, pásky - urologické testy - projekt Je to v suchu	GYNEKOLOGIE - psychosomatika, kam už ne a pro koho? - těhotenství, porod, poporod - gynekologické potíže a 3x3	- představení v kruhu - můj lektorský záměr - skupinová pravidla - mise ŠPD - obchodní podmínky a gdpr
2. den	TĚLO	LEKCE POD LUPOU - jak navádět na cvičení přes 3 vrstvy a další - nejčastější chyby - Vaše cesta lektorky	MÝTY A OMYLY v posilování pánevního dna - zásady cvičení 3x3 - proč západ a východ? - cesta síly není 3x3		ANATOMIE A FUNKCE PD z pohledu 3x3 - pánevní dna, břicho, HSS - perfect score, Ostravský koncept a jiné	TECHNIKY PD - relaxace p. dna - přípravná cvičení - všední den a sporty - p. dna v rámci HSS - dech	- kompetence lektorky ŠPD - kdo umí co? a koho poslat kam? zodpovědnost a etika - individuály / skupiny - jak si lektorsky stojím v rovině <b>těla?</b>
3. den	EMOCE	LEKCE POD LUPOU - bioenergetické cvičení pánevního pancíře pro uvolnění a nabití	TRAUMA, PTSR PÁNVE - emoční traumata žen osobní a kolektivní - jak z něj ven		DOBA CO-VIDÍ - emoční témata pánevního pancíře této doby - disociace	ZÁSADY VEDENÍ bioenergetických cvičení - co je psychosomatika? - jaké jsou obranné reakce pánve?	- prevence vyhoření - syndrom pomáhajícího - hranice a bezpečí ve skupině - jak si lektorsky stojím v rovině <b>emocí?</b>
4. den	ENERGIE	LEKCE POD LUPOU - praktická cvičení PC pumpy kolem světa, jóga, tao, Wyda, čikung, šamanismus atd.	ŠKOLA ŽENSKÝCH CVIČENÍ - tradiční cvičební systémy a pánevní dna - moderní směry HJ /hormonální jóga/, Mohendžodáro a jiné		ŽENSKÁ SPIRITUALITA - duchovní cesta ženy - tělo jako nástroj ducha - ženská cykličnost - střed a uzemnění	TANTRA A KUNDALINI - jemné tantrické techniky - 1. pomoc při probuzení kundalini a její význam - mulabandha, 1. čakra - PC pumpa a sexuální energie	- je nutná energetická ochrana? - čaruj vědomě - práce s intimitou - jak si lektorsky stojím v rovině <b>energie?</b>
5. den	DECH	LEKCE POD LUPOU - praktická dechová cvičení od zdravotního po pránajámu	TĚLO - pánevní dna a dýchací bránice jako jeden celek - školy dechu ve fyzioterapii a józe se neliší!		EMOCE - dýchej jak o život - emoční pozadí ne/dýchání - dvě obranné reakce dechu - proč Angelika nedýchala? - bioenergetická cvičení na podporu dechu života	ENERGIE - pránajáma - hatény - dech jako most	

## Harmonogram kurzu Metoda 3x3 pro pomáhající profese ©

autorka programu a lektorka kurzu: © Renata Sahani

Škola pánevního dna s.r.o., IČO 063 83 220, Tel.: 608 163 190, E-mail: info@skolapanevnihodna.cz

[www.skolapanavenihodna.cz](http://www.skolapanavenihodna.cz)

	<b>2. víkend</b>	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	19:00 -20:30h
	<b>Tajemství II.</b>	<b>CVIČENÍ</b>	<b>TĚLO</b>		<b>EMOCE</b>	<b>ENERGIE</b>	<b>JÁ LEKTORKA</b>
6. den	KRK	LEKCE POD LUPOU - cvičení patra krku ve všech rovinách - krční páteř, emoce a lebeční čerpadlo	SVALY, KOSTI, FUNKCE - krční páteř z pohledu 3x3 - předsunuté držení těla - záhadná jazyka - žvýkací svaly a tmp		KOMUNIKACE A HLAS - sebevyjádření - bioenergetická cvičení patra krku - sdílení záměru a plánů osobních i pracovních	LEBEČNÍ ČERPADLO - křížové a lebeční čerpadlo jako jeden celek - craniosacrální rytmus a jeho propojení s pánevním dnem	PR A MARKETING - jak vyjádřit opravdu sebe? - prodat, co umím - jak si lektorsky stojím v patře <b>krku?</b>
7. den	CHODIDLA	LEKCE POD LUPOU - cvičení patra chodidel ve všech rovinách - plochá a funkční noha - stát na vlastních nohou - uzemnění	ANAT A FCE CHODIDLA - význam nožní klenby - zdravé a nevhodné vložky do bot - bosoboty ano, či ne? - chůze, stoj a dál?		UKOTVENÍ - stát nohama na zemi - postavit se na nohy - bioenergetická cvičení patra chodidel - plán reálných kroků osobních i pracovních	UZEMNĚNÍ DOMA - Země jako matka - inkarnace nohama napřed - energie krajiny - techniky a cvičení na podporu uzemnění /vzletu	NÁSTROJE A SYSTÉMY - web, letáky, blog, fb - realizace profesního záměru - jak si lektorsky stojím v patře <b>chodidel?</b>
8. den	HSS	LEKCE POD LUPOU - cvičení hss ve všech rovinách, pomůcky a polohy - emoční střed a stabilita v životě i energetické mřížce	FCE HSS, NEUTRO - svaly core, power house - stabilizace - neutrální postavení pánve - emoční a energetický kontext		STABILITA - vnímat svůj střed - realita, nebo úlet? - mít se o co opřít - páteř a etika v životě osobním i pracovním	STŘED BYTÍ - energetická mřížka - metrix v centru těla - páteř, kanál energie - cvičení na podporu vnímání energie v těle	FINANCE - zhodnocení kurzu - sebehodnota a cena - jak si lektorsky stojím v praxi <b>hlubokého stabulizačního systému?</b>
9. den	BŘICHO	LEKCE POD LUPOU - cvičení břicha ve všech rovinách - břišní svaly, břicho jako emoční barometr žen - hara náš střed	ANATOMIE, FCE, JIZVY - moderní aktivace břicha - jizvy hráze a po císaři - epiziotomie /nástřih hráze/ ano/ne? - péče o jizvu z pohledu všech třech rovin		ŽIVOST - břicho jako centrum našich emocí - přijetí ženských tvarů - traumata a jejich léčení - jizvy, zdraví, operace - Živost v životě osobním i pracovním	INTUIICE A ENERGIE - Budhovo břicho - kundalini - hara, tantien, Živěna :-)	UZAVŘENÍ KURZU - plány a další kroky v realitě - jak si lektorsky stojím v praxi <b>břicha a jizev</b>

## Harmonogram kurzu Metoda 3x3 pro pomáhající profese ©

autorka programu a lektorka kurzu: © Renata Sahani  
 Škola pánevního dna s.r.o., IČO 063 83 220, Tel.: 608 163 190, E-mail:info@skolapanevnihodna.cz  
[www.skolapanavenihodna.cz](http://www.skolapanavenihodna.cz)

