

1. víkend	ÚVODNÍ	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	Videa navíc	
1. den	Tajemství I.	Autentický prožitek a záznam celodenního kurzu Tajemství I. tak, jak jej zažívají laické ženy s komentáři „pod čarou“. Co a proč je v sestavě? Co na laickém kurzu říkáme a co jen víme? Způsob předávání Metody 3x3.						
2. den	Metodika	SEZNÁMENÍ - propojení skupiny - můj lektorský záměr	SKUPINOVÁ PRAVIDLA		MÝTY A OMYLY v posilování pánevního dna - zásady cvičení 3x3 - proč západ a východ?	7 PILÍŘŮ METODY 3x3 náměty k předávání 3x3 kontakt, láska	- mise ŠPD - obchodní podmínky a gdpr - představení projektu Je to v suchu - on-line tělocvična	
3. den	Tajemství II.	Autentický Tajemství II. /na vlastní prožitek s komentáři pro lektorky školy/						
2. víkend	TĚLO	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	Videa navíc	
1. den		DOTAZY A PRAXE z minulého víkendu	UROLOGIE - 3 typy úniku moči - operační řešení, pásky - urodynamické testy - projekt Je to v suchu		CVIKY, CVIKY, CVIKY - cvičení pánevního dna v rámci hss - polohy, židle - pomůcky - se souhybem	ANATOMIE A FCE PD z pohledu Metody 3x3 - pánevní dno - břicho - HSS		
2. den		LEKCE POD LUPOU - jak navádět na cvičení přes 3 vrstvy a další - nejčastější chyby	ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - teorie fyzioterapie - stabilizace - perfect score, Ostravský koncept a jiné		GYNEKOLOGIE - těhotenství, porod, šestinedělí - gynekologické potíže a Metoda 3x3	TECHNIKY PD - relaxace p. dna - přípravná cvičení - všední den a sporty - Angelika - dech	- kompetence lektorky ŠPD - kdo umí co? a koho poslat kam? zodpovědnost a etika - individuálky / skupiny - jak si lektorský stojím v rovině těla?	
3. den		OSOBNÍ TÉMA tohoto víkendu	PRAXE		PRAXE	PRAXE		
3. víkend	EMOCE	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	Videa navíc	
1. den	PRAXE z minulého víkendu	PRAXE	PRAXE		PRAXE	PRAXE		

2. den		OSOBNÍ TÉMA v emoční rovině	TRAUMA, PTSR PÁNVE - emoční traumata žen osobní a kolektivní - jak z něj ven		LEKCE POD LUPOU - bioenergetické cvičení pánevního pancíře pro uvolnění a nabití	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 emocí ?
3. den	DECH	LEKCE POD LUPOU - praktická dechová cvičení od zdravotního po pránajámu	TĚLO - pánevní dno a dýchací bránice jako jeden celek - školy dechu ve fyzioterapii a józe se neliší		EMOCE A ENERGIE - proč Angelika nedýchala? - pránajáma, jógové hatény - bioenergetická cvičení na podporu dechu	OSOBNÍ TÉMA DOBA CO-VIDÍ - emoční témata pánevního pancíře této doby	
4. víkend	RITUÁL A ENERGIE	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	Videa navíc
1. den	PRAXE z minulého víkendu	PRAXE	PRAXE		PRAXE	PRAXE	
2. den		OSOBNÍ TÉMA v energetické rovině	LEKCE POD LUPOU - praktická cvičení PC pumpy kolem světa, jóga, tao, Wyda, čikung, šamanismus atd.		ŠKOLA ŽENSKÝCH CVIČENÍ - tradiční cvičební systémy a pánevní dno - moderní směry HJ /hormonální jóga/, Mohendžodáro a jiné	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 energie ?
3. den	DOTEK	ŽENSKÁ SPIRITUALITA - duchovní cesta ženy - tělo jako nástroj ducha - ženská cykličnost - střed a uzemnění	ZDRAVOTNÍ MASÁŽ - orientace na pánvi - svaly/kosti/skloubení /plavky sebou/		DOTEK V EMOČNÍ A ENERG. ROVINĚ - pánevní dno jako emoční bránice - rozvádění energie tělem	OSOBNÍ TÉMA - dotek - intimita	
5. víkend	PRAXE	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	Videa navíc
1. den		OSOBNÍ TÉMA - předávání zkušeností - lektorské dovednosti	PRAXE		PRAXE	PRAXE	
2. den		PRAXE	PRAXE		PRAXE	PRAXE	
3. den		PRAXE	PRAXE		PRAXE	OSOBNÍ TÉMA - předávání zkušeností - lektorské dovednosti	

6. víkend	Tajemství II.	09:30 – 11:00h	11:30 – 13:00h		15:00 – 16:30h	17:00 – 18:30h	Videa navíc
1. 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 - předsunutá držení těla - záhadná jazyka - žvýkačí 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 - cranosacrální rytmus a jeho propojení s pánevním dnem	PR A MARKETING - jak vyjádřit opravdu sebe? - prodat, co umím - jak si lektorsky stojím v patře krku ?
2. 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 chodidel ?
3. 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	INTUICE A ENERGIE - Budhovo břicho - kundalini - hara, tantien, Živěna :-)	UZAVŘENÍ KURZU - plány a další kroky v realitě - jak si lektorsky stojím v praxi břicha a jizev
4. 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 hlubokého stabilizačního systému ?

Harmonogram Lektorského kurzu Školy pánevního dna Metoda 3x3

Změny v programu jsou dle potřeb skupiny z cca 10% vyhrazeny, je možná úprava pořadí lekcí

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