

# Smluvní obchodní a etické podmínky pro lektorské kurzy Školy pánevního dna

Dále jen "podmínky". Podepisujete elektronicky, stejně jako například v e-shopu zaškrtnutím políčka souhlasu. Přihlášku na kurz nelze bez zaškrtnutí technicky odeslat.

## **Poskytovatel:**

Metoda 3x3 s.r.o. /dále jen **škola**/

Jaurisova 515/4

Praha 4, 140 00 Michle

IČO: 071 84 417

DIČ: CZ07184417 /neplátce DPH/

## **číslo účtu:**

200 127 95 40 / 2010

Fio banka

## **Účastnice lektorského kurzu**

### **/lektorka/:**

doplňte Vaše jméno a příjmení

datum narození:

plnou fakturační adresu:

## **Obsah**

1. Kterých kurzů se podmínky týkají?
2. Poskytovatel /škola/ se zavazuje
3. Účastnice kurzu se zavazuje
4. Respektuji, k čemu mě certifikát opravňuje
  - licence na Tajemství I a také II.
  - přestupy do "vyšších" levlů kurzu
  - přestup z *Potvrzení o účasti do Certifikátu*
5. PR školy
6. Etický kodex lektorek Školy pánevního dna
7. Autorská a majetková práva Renaty Sahani /Školy pánevního dna/
8. Postup přihlašování a přijetí do kurzu, platby
9. Covid pravidla
10. Storno podmínky po zaplacení kurzu
11. Co budete vyučovat získáním certifikátu?
12. Typy licencí - druhy certifikátů
13. Propagace vašich akcí na webu školy
14. Lektorská komunita

---

*Vhodné a nevhodné názvy Vašeho webu, kurzů apod.*

Vážené a milé budoucí i stávající lektorka Školy pánevního dna. **je vás již 344**, které jste se rozhodly pro některý z lektorských kurzů školy a já vám děkuji, že nesete Metodu 3x3 dál. Vždy jsem ráda za každý Váš úspěch a za každou Vaši klientku, které se dostane možnosti celistvé osvěty v oblasti pánevního dna. Proto jsem taky školu zakládala a školím stále nové a nové lektorky. Mám vás na starost / radost :-) docela velký počet a každá jste jiná ... Každá vkládáte do Metody 3x3 to své a je to tak v pořádku. Každá máte jiné představy, jak metodu použít a kudy dál po kurzu jít.

Tento váš úctyhodný počet mě zavazuje k držení dobrého jména školy i v dalších letech, k budování značky a zkvalitňování našich služeb /vašich i mých kurzů/. K tomu mi mimojiné slouží i tyto obchodní podmínky, které vás nemají svazovat, ale dávat co nejjasnější hranice. Hranice ohledně kvality výuky a uctění autorství, o což vás chci v době rozmáhání se plagiátství požádat zejména. Uvádějte zdroj a pomozte mi i vy s dobrým jménem školy pro nás pro všechny. Můžeme být podporující se komunita, ne rivalky a začít tak s modelem podnikání nové doby. Proč ne právě my? Proto je v podmínkách i pár bodů, které tam mají své místo vzhledem k ostatním z vás, neberou v potas jen prospěch individuální.

Každé obchodní podmínky jsou možná psány ne zrovna líbivým jazykem a vždy se jim dá mnohé vytknout ..., zkrátka tak to u nich chodí, ale věřte, že každý bod v nich vychází z mé 16 leté praxe ve vedení lektorských kurzů a má tam své místo /i když se Vás osobně třeba vůbec netýká/. Až já začnu jednou vyprávět :-). Je tam mnoho věcí tzv. preventivně a za účelem předcházení například kopírování, kradení metody a jiných nešvarů doby. Služebně starší lektorky vědí, že se mnou se vždy dá domluvit a že nejsem primárně konfliktní a spory vyhledávající žena. Něco Ti není jasné? Zavolej mi, nebo otevři téma ve skupině kurzu, na supervizním Zoomu. Každá máte jiný cit pro sociální přiměřenost a závazek. Proto tady máme obchodní podmínky.

Osobně se těším na dobu, až budeme moct jako společnost fungovat bez těchto formulí a pojmů, ale zatím tady není a tak se prosím pusťte do jejich čtení s vědomým nadhledem a vírou, že vše je psáno, jak nejlépe jsme v danou chvíli uměly a mohly.

Renata Sahani  
zakladatelka a ředitelka Školy pánevního dna  
autorka Metody 3x3

## **1. Kterých kurzů se tyto podmínky týkají**

- celoročního lektorského kurzu - 6 + 5 víkendů
- 5denního lektorského kurzu základního

## 2. Poskytovatel /škola/ se zavazuje

- **zajistit prezenční výuku** lektorských kurzů v uvedeném termínu a v uvedeném rozsahu výukových hodin – Praha / Luhačovice/ Zoom online
- dodat formou přístupů do členské sekce na webu **výuková videa** v harmonogramu daném na webu
- termíny, harmonogram a obsah aktuálního lektorského kurzu je vždy na webovém rozhraní webových stránek [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)
- škola si vyhrazuje právo na maximálně 20 % změnu obsahu harmonogramu vždy v zájmu kvality výuky
- v případě nemoci Renaty Sahani se termíny odkládají, proto volte ubytování pouze s možností storna

## 3. Účastnice kurzu se zavazuje

a prohlašuje, že splňuje podmínky přijetí do kurzu

- je min. 21 let mladá :-)
- má maturitu
- jste psychicky a fyzicky zdravá, svébytná žena a kurzu se účastní na vlastní přání a tím i zodpovědnost
- není a ani nebyla v minulosti psychiatricky léčená, závislá na alkoholu, nebo jiných omamných látkách, léčená pro deprese, psychózu, úzkosti, vážný syndrom vyhoření • neužívá a neužívala /minimálně 3 roky před kurzem/ psychofarmaka – například dlouhodobě antidepresiva atd., stejně jako jakékoliv omamné látky mimo cigaret a společenského množství alkoholu
- pokud zažila méně než 1 rok před kurzem potrat, znásilnění, vážnou gynekologickou operaci, nebo jiné vážné trauma, je povinna o tom osobně informovat organizátorku kurzu Renatu Sahani
- respektujete, že na kurzu /po večerech po kurzu/ je zakázána konzumace alkoholických nápojů a jakýchkoliv omamných látek v jakémkoliv i tom minimálním množství /důvodem je často hluboká práce v emoční a energetické rovině neslučitelná s výše uvedeným/
- na kurzu zodpovídá každá účastnice sama za sebe a kurz je tedy

- vhodný pouze pro účastnice se schopností sebereflexe, které jsou v přiměřeném kontaktu se svým tělem a emocemi
- kurz je určen pouze ženám, které mají již nějakou zkušenost se sebe rozvojovými semináři a které počítají s možným přechodným zhoršením jejich fyzického, emočního, či energetického stavu
  - před nástupem na kurz je potřeba mít svoji fyzioterapeutku /pro případ přetížení fyzického těla/, svoji psychoterapeutku /pro případ přetížení emocí/ a "léčitelku" pro případ energetické rozlady
  - pokud již jakýmkoliv způsobem pracujete s energií, berete zodpovědnost za Vaše energetické procesy, a to i nově vzniklé

## 4. K čemu vás kurz / certifikát opravňuje

Buď máte **Certifikát**, nebo jen **Potvrzení o účasti**. Buď jste lektorka Školy pánevního dna, lektorka kurzů Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu, lektorka Metody 3x3 /toto vše můžete používat libovolně/, nebo ne. Toto si volíte sama tím, kdy se účastníte kurzu naživo, Zoomem, nebo jste jen konzumentka záznamových videí. Je na Vás, zda si uděláte zkoušky a Certifikát, či nikoliv.

Vést své vlastní lekce Metody 3x3 můžete začít ihned, jakmile se na to cítíte, takže třeba hned po prvním víkendu.

- Potvrzení o účasti Vás opravňuje  
k tomu zavzít naučené do Vaší vlastní již zavedené praxe, ale neučíte Metodu 3x3 samostatně a nenazýváte se lektorkou Školy pánevního dna, kurz máte ve svém CV a na webu Potvrzení o účasti
  - Certifikát Školy pánevního dna Vás opravňuje  
K vedení kurzů přezenních, či online, ale ne k natáčení videokurzů celé a úplné Metody 3x3 ve 100% obsahu tak, jak mám videokurz natočený já. To by bylo v ČR cca 350 stejných videokurzů Tajemství pánevního dna pohledem západu a východu :-).
- **lektorský kurz slouží zejména k Vaší odborné přípravě na vedení lekcí a kurzů** s názvem Metoda 3x3, k výuce kurzů Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu a to v jakékoliv časové formě - kurzy celodenní, cykly, celoroční, názvy si dáváte i libovolné své vlastní

- k zavzetí Metody 3x3 do Vaší vlastní metody, praxe, Vašich konceptů, projektů a specifických lekcí
- vést kurzy můžete jak **skupinové, tak také individuální**
- vedete kurzy **prezenční živé**, ale i
- **dělejte on-line kurzy přes Zoom, Skype a podobně**, záznam ponecháváte pro skupinu odučeného kurzu, neprodáváte ho jako samostatný produkt dál plošně ven /to už je pak videokurz/
- k výuce můžete používat **oficiální obrazy** školy /ty růžové/ a **skripta** školy
- můžete dělat **přednášky** o Metodě 3x3 pro laickou veřejnost /i zdarma/ v lokálních centrech například jógy, mateřských centrech, seberozejových centrech, tam, kde máte v záměru uspořádat kurz, nikoliv na kongresech a velkých konferencích /zeptejte se, dejte mi to vědět a i tam je to vítáno, ale s kvalitním a nezdeformovaným obsahem v zájmu zachování obsahu Metody 3x3
- **můžete pořádat ukázkové lekce** cvičení Metody 3x3 / i zdarma/ - jak by měla taková lekce vypadat najdete v jednom mém metodickém videu

## Co je a co není videokurz?

- videokurz jsou předtočená videa za účelem dalšího prodeje bez živé účasti klientek
- mnohé kombinujete online výuku s předtočenými videi a živým setkáním a to je v pořádku
- pokud si zakládáte vlastní lektorské školy, vlastní video programy, videokurzy s vlastní metodikou a Metoda 3x3 je tam součástí s maximálně /nanejvýš/ 40% z obsahu a to s uvedením autorství a zdroje, tohle je v pořádku
- u vyššího podílu se prosím domluvme na provizi z prodeje tak, jako je to u obdobných autorských systémů a škol

### Licence k Tajemství I + II.

- během 13 let existence lektorských kurzů bylo spousta variant lektorských kurzů, zejména Covid s kurzy zamíchal, řidte se tím, co máte na Certifikátu a sebereflexí, zda máte na to vyučovat Tajemství I i II. Tajemství II., protože ono má přesně daný obsah /harmonogram najdete níže/, takže nevydávejte za Tajemství II. Vaše osobní pojetí pokračovacího kurzu /například tantru, nebo tančení v ženském kruhu a pod./. Tajemství II. je o předaných technikách **patra chodidla a krku, cvicích HSS, jizvách atd.**
- obecně platí, že kratší kurzy 4 - 5denní opravňují k výuce a tematice pouze **Tajemství I.** a celoroční **k Tajemství II.**, pokud jste z něj dělala zkoušky a máte na něj Certifikát

### Dodatečný Certifikát k Tajemství II.

- **přijďte si zopakovat víkend Tajemství II. s dalším lektorským kurzem**, termíny najdete na webu a přihlaste se u Zuzky Gogelové
- zajděte si na **náslechy**, nebo se účastněte Tajemství II. v online tělocvičně • napište **písemnou zkoušku** Tajemství II.
- vytvořte **závěrečnou práci** na některé z témat Tajemství II. /min2xA4/
- udělejte **praktickou zkoušku** tím, že povedete opakovací lekci Tajemství II. v online tělocvičně • odhadněte své kompetence, zkušenost a kompetence v patře krku a chodidel také sama • termíny zkoušek jsou členské sekci

lektorek

## Platnost Certifikátů

- před Covidem měly Certifikáty **platnost 4 roky** a pak bylo žádoucí si je obnovit tím, že si zajdete znovu na náhledový kurz k Renatě Sahani plus aktivitou v lektorské komunitě • v Covidu vše zrušeno a platnost celoživotní
- **nyňí opět obnovuji pro nové lektorky platnost Certifikátu na 3 roky**, stačí se ukázat buď v on-line tělocvičně, nebo si zopakovat laický kurz
- služebně starší si udělejte zcela dobrovolně jen tak pro sebereflexi **písemnou a praktickou zkoušku**, otázky k obojímu najdete ve společné členské sekci a zvažte sama, jestli nepotřebujete refreš kurz, nikdo vám Certifikát nebere

## Přestupy do "vyššího" kurzu

- máte jakýkoli kurz o kterém si nejste jistá, na co jeho Certifikát platí? zeptejte se • zajímá Vás pánevní dno natolik, že si chcete rozšířit licenci? Zúčastnit se kurzu znovu, nebo chcete přestoupit do kurzu "vyššího" a delšího?
- kontaktujte asistentku Zuzku Gogelovou, nebo Renatu Sahani a domluvíme se na postupu individuálně
- již zaplacené finance za minulý kurz se vám odečtou od Vámi

vybraného nového Přestup z pouhého Potvrzení o účasti na

## Certifikát

- finančně doplatíte rozdíl Vámi již zaplacené částky za kurz do výše 5denního lektorského kurzu v momentální ceně tj. momentálně >>
- budete muset a já věřím, že s radostí splníte :-) veškeré podmínky k vydání Certifikátu,  **které najdete v bodě 12**
- zvolte si datum praktické a písemné zkoušky /naživo, nebo Zoom/ a přihlaste se na tu zkoušku uvnitř členské sekce lektorek
- zvažte si, kde a jak nasbíráte praxi a doložte ji
- zažádejte si o Certifikát přes formulář, odkaz najdete opět ve společné členské sekci lektorek

## K čemu vás kurz / certifikát neopravňuje?

- znalosti z lektorského kurzu není dovoleno dávat plošně a vždy zdarma! /pořadat opakovaně například celodenní kurzy zdarma, přednášky zdarma, on-line kurzy zdarma .../. Možná Vy osobně peníze vzhledem k rodinné finanční situaci nepotřebujete, ale berete tím práci ostatním lektorkám a devalvujete hodnotu Metody 3x3

- vyjímkou je pořádání ochutnávkových lekcí, PR přednášek, ukázek zdarma s cílem prodat svůj placený kurz, účelné zvýhodnění lekcemi zdarma v rámci například sociální pomoci, kamarádské slevy, časově omezené slevy a pod.

- dále Vás Certifikát neopravňuje k vedení speciálních kurzů Metody 3x3 pro odbornou veřejnost /pro fyzioterapeutky, porodní asistentky atd./
- k přednášení čistě o Metodě 3x3 pro lékaře, střední zdravotnický personál, nebo například na vysokých školách, klinikách
- k paralelnímu založení Školy pánevního dna /se shodným veskrze okopírovaným programem/ a k výuce dalších nových certifikovaných lektorek v Metodě 3x3 a to ani po úmrtí Renaty Sahani, nebo ukončení její profesní kariéry z jakéhokoliv důvodu /práva přebírá její syn jako nynější a již dlouhodobý majitel Škola pánevního dna s.r.o. a Metoda 3x3 s.r.o./.  
Certifikáty a licence k Metodě 3x3 vydává pouze a jen Škola pánevního dna.
- k sepsání papírové knihy / ebooku ani elektronické knihy pouze a jen na základě know how Metody 3x3 a znalostí z lektorského kurzu, Metoda 3x3 tam může být z méně než 40% s uvedením autorství a zdroje
- k natáčení videí a videokurzů s tematikou Metody 3x3 v jejím 100% rozsahu  
/předtočené video kurzy Metody 3x3 /neboli přesný a doslovný obsah kurzů Tajemství pánevního dna I a II. / na videích má pouze autorka Metody 3x3 Renata Sahani/, opět platí pravidlo 40%

## 5. Propagace a marketing školy PR

Máte chuť Školu pánevního dna masivně propagovat? PR škola a Metody 3x3 spadá výhradně do působnosti marketingové ředitelky školy **Ludmily Magalhaes** a ředitelky školy **Renaty Sahani**. Jsme rády, když propagujete své kurzy a své produkty. Nejsme rády, když přednášíte na velkých akcích obecně o Metodě 3x3 za našimi zády a navíc způsobem, který s námi neladí. Stalo se například: dvě lektorky udělaly škole i Metodě 3x3 ostudu na konferenci s mezinárodní účastí lékařů. Vždy se domluvíme a je možné se například na velkých mega akcích alespoň rámcově sladit ve způsobu prezentace.

### **Certifikát školy vás dále ne-opravňuje v těchto PR aktivitách**

- k přednášení o Metodě 3x3 na velkých akcích a konferencích ať již naživo, či on-line  
/Miluj svůj život, Respekt k porodu, Evolution, lékařské konference se stovkami odborníků ... / Tady se vždy domlouvá celá lektorská komunita a přednášet může třeba trojice lektorek s předem alespoň zhruba domluveným obsahem  
- heslo, kdo dřív přijde, ten dřív mele mi nesedí :-)
- k vystupování v **TV/rádiu** v souvislosti s Metodou 3x3 bez uvedení

- zdroje a autorství, jinak mluvíte, propagujte své kurzy dle libosti
- k publikování v **papírových časopisech / internetových magazínech** v souvislosti s Metodou 3x3 bez uvedení zdroje a autorství, opět pište, tvořte a odvažte se :-)

Vždy zvažte, zda pouhým vynecháním názvu "Metoda 3x3" a opomenutím zmínit zdroj Vašich vědomostí nekradete know-how školy. Chápu, že mnohé z vás mají kurzy na pánevní dno také od jiných učitelů. Zvažte na kolik procent využíváte znalosti z našeho lektorského kurzu. Pokud vůbec, anebo minimálně, takové vaše aktivity nespádají pod nás a nemáte vůči nám žádný závazek. Pokud se z většiny opíráte o náš lektorský kurz, jedete podle našich obchodních podmínek.

Příklady vhodných a nevhodných názvů webu, kurzů atd. najdete níže v posledním bodu podmínek.

## 6. Etický kodex lektorek Školy pánevního dna

- lektorka souzní s filozofií Školy pánevního dna a Renaty Sahani, podporuje **Misi školy pánevního dna**
- lektorka ctí autorství Metody 3x3, nevydává vědomosti naučené na kurzu za své, cituje • z praktických důvodů nadále neškolím lektorky, které nechtějí figurovat oficiálním webu ŠPD a distancují se od lektorské komunity

## 7. Autorská a majetková práva Renaty Sahani /Školy pánevního dna/

Po úmrtí Renaty Sahani, nebo po ukončení její profesní kariéry přechází veškerá práva na syna **Martina Schustera**, majitele Škola pánevního dna s.r.o. a Metoda 3x3 s.r.o. Nikoliv organicky na vás lektorky školy.

### **Autorským dílem a majetkem školy jsou zejména**

- know-how Metody 3x3
- název kurzu Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu - výraz Škola pánevního dna
- logo školy
- skripta /pracovní sešit/ Tajemství pánevního dna I. pro laiky
- veškerá výuková skripta všech lektorských kurzů /je zakázáno dávat je laikům/ - veškerá zaznamenaná videa z lektorských kurzů
- růžové výukové anatomické obrazy Jany Zímové
- metodická videa pro lektorský kurz Renaty Sahani **a hostujících**



### **přednášejících lékařů a lektorů**

/ je zakázáno je stahovat, šířit dál a znalosti z nich používat pro své například on-line produkty/

- oficiální fotografie školy s logem i bez
- papírové letáky
- texty webu [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz) - blog, FB texty
- projekt konference Den pro dno pánevní /1. ročník byl 2018/
- on-line konference Je to v suchu /1. ročník byl 2020/
- online tělocvična Školy pánevního dna /bude/

### **Dále patří do majetku školy**

- FB stránka Škola pánevního dna s databází
- FB skupiny projektů školy
- uzavřená FB skupina Lektorky 3x3 s databází

Jmenné databáze všech těchto skupin jsou majetkem školy a lektorka je smí užívat pouze Nekomerčně mimo domluvené výjimky.

### **Video a videozáznamy z lektorského kurzu, Zoom**

- je zakázáno si stahovat videa do svého počítače, na flešky atd., výukové lekce sledujete pouze na našem webu a uvnitř uzavřené FB skupiny

- Zoom si žádá z účastnic také nenahrává
- přístupové údaje /hesla/ do videokurzu jsou pouze a jen pro vás, nedáváte je kamarádce ani Vašemu pracovnímu kolektivu
- 1x zapláceno = jeden jediný uživatel

Porušení autorských, etických a majetkových práv

### **bude řešeno takto**

1. výzva k nápravě do předem oznámeného termínu 3 dní až 3 týdnů

Přijde Vám dopis /e-mail/ od naší právničky a marketingové ředitelky

2. při nesjednání nápravy následuje výzva k finančnímu odškodnění v předem oznámené částce

## **8. Postup přihlašování a přijetí do kurzu, platby**

- vyplňte a odešlete motivační dotazník, zatím kurz rozhodně neplaťte
- do 3 pracovních dní se s Vámi spojí lektorka kurzu Renata Sahani, uložte si číslo +420 608 163 190
- o přijetí/nepřijetí do kurzu budete informována buď rovnou telefonicky, nebo emailem • Renata Sahani si vyhrazuje právo vás do kurzu nepřijmout bez udání důvodu, většinou se jedná o profesní nesoulad,

- střet zájmů, nebo ohrožení hladkého průběhu kurzu s důvodů sociálních
- až poté si prosím vygenerujte přes objednávkový formulář zálohovou fakturu a kurzovné /nebo jeho první splátku/ můžete uhradit
  - **obchodní podmínky** podepisujete elektronicky /bez zaškrtnutého souhlasu není odeslání formuláře technicky možné/ a také papírově /asistentka Zuzka Gogelová Vás navede • **no a jste přijatá :-)** hurááá
  - Škola pánevního dna nenes zodpovědnost za rezervace hotelů, letenek, jízdenek, lístků do divadla :-)) v případě jakýchkoliv termínových změn, které se vždy snažíme nedělat :-)), ale doba je nejistá
  - nyní se jen těšte na kurz stejně jako my :-)

## Splátkový kalendář

Máte-li kurz na splátky budete podepisovat s asistentkou Zuzkou Gogelovou splátkový kalendář. I když kurz z jakýchkoliv důvodů ukončíte, jste povinná zaplatit všechny splátky až do plného zaplacení ceny na faktuře.

## 9. Covid pravidla

- žádná zvláštní opatření na našich kurzech již nejsou, Covid zmiznul z pole zájmu

## 10. Storno podmínky po zaplacení

Zaplacením kurzu s Vaší účastí počítáme, místo Vám držíme a Vy blokujete místo dalším ženám.

- Rozhodující termín je 6 - 5 týden před kurzem tak, abychom si stihly za vás najít náhradnici
- pokud svou účast zrušíte 6 týdnů před kurzem a více /42 dní a více/, vracíme Vám 90% z plného kurzovného
- pokud svou účast zrušíte 6 - 4 týdnů před kurzem, vrátíme Vám 50% z kurzovného
- pokud svou účast zrušíte méně než měsíc /4 týdny před kurzem/, kurzovné se nevrací žádné
- všechny lekce jsou stále také ve formě předtočených videí a záznamů na Zoomu, takže o nic nepřijdete
- jste-li na některý z termínů nemocná, kurzovné se Vám nevrací
- zakáže-li nám vláda konání živého kurzu, kurzovné se nevrací, ale živé termíny se posouvají až to bude možné

- zmeškané živé víkendy si můžete nahradit s dalším během
- pokud máte splátkový kalendář /kurz jste neplatila celý, ale platíte na splátky/ bude požadováno doplacení celé částky v termínech Vámi podepsaných
- výše uvedené platí také pokud kurz v jeho průběhu z vlastní vůle

ukončíte, či přerušíte Využívaný videokurz ruší možnost storna na živou účast!

Máte-li přístupy do členské sekce k našim předtočeným videím, kurzovné nevracíme i když se prezenčně účastnit nemůžete. Svou porci informací jste již dostala a naše know-how využíváte. Pokud si chcete zachovat možnost storna, neodebírejte videa předem. Požádejte asistentku Zuzku Gogelovou o zrušení Vašich přístupových údajů, pokud je nedopatřením máte.

## 11. Co můžete vyučovat získáním Certifikátu školy?

**Zde je obsah Metody 3x3** ke stažení, tato příloha je nedílnou součástí obchodních podmínek. Harmonogram je třeba dodržet a popřípadě obohatit o Vaše další znalosti, **nikoliv určité pasáže vypouštět**. Rozhodnete-li se znalosti z kurzu pouze zavzít do vašeho již zavedeného systému, můžete, ale potom nevyužíváte názvy Škola pánevního dna, Metoda 3x3, Tajemství ženského pánevního dna ... a jste Metodou 3x3 pouze inspirovaná. Nemáte nárok na používání skript, ani anatomických výukových obrazů. Jste mezi lektorkami také vítaná ... **a to i s Vaší touhou odlišit se :-)**. Jen prosím nekrást :-). Vždy uvádět zdroj! A nevydávat naše za své.

### Forma lekcí Metody 3x3

záleží na Vás, můžete dělat kurzy celodenní, docházkové cykly, vyučovat lekce skupinové, či pouze individuální



## Tajemství I.

### PRVNÍ DOPOLEDNÍ BLOK

**ÚVOD**  
12v. telefonování do 3 rovin – úvodní prožtkové naladění na 3 roviny a 3 patra /seznamění účastnic/

**PODSTATA METODY**  
3x3 – vyznění souvátlosti 3 rovin a 3 pater

**PŘÍPRAVA CVIČENÍ**  
zábětek rozdílu cvičení na 100 a 1%, nácvik správné polohy při cvičení, "rozovívka" /hodiny /

**RELAXACE PÁNEVNÍHO DŇA**  
nácvik technik a relaxačních poloh

**ANATOMIE A FUNKCE PÁNEVNÍHO DŇA**  
teorie, výukové obrázky, anatomické modely pánevního dŇa

**CVIČENÍ TŘECH VRSTEV PÁNEVNÍHO DŇA**  
praktický nácvik nejhlušší, prostřední a povrchové vrstvy, spojení všech vrstev do "intimní symfonie", sdílení účastnic

**DRUHÝ DOPOLEDNÍ BLOK**

**PÁNEVNÍ DŇO A DECH**  
koordinace obou bránic, nácvik "kalhotkového dechu"

**CVIKY SE SOUHYBEM DOLNÍCH KONČETIN**  
min 3 cviky na koordinaci pánevní dŇo, dech a pohyb, pozvánka na prohlubující Pánevní dŇo v pohybu

**PSYCHOSOMATIKA DECHU**  
aneb proč Angelika nedýchala?, 2 obranné vzorce "nedýchání", /energetická rovina dechu/

**PRVNÍ ODPOLEDNÍ BLOK**

**EMOČNÍ ROVINA**  
podstata psychosomatiky, výlet do historie svého pánevního dŇa, ženské kořeny, trauma, zdroj a radost

**BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ**  
3 techniky na pánevní segment v akci, práce s emocemi pánve, emoční témata pánve, sdílení žen, pozvánka na prohlubující AŽ na dŇo nejen pánevní

**DRUHÝ ODPOLEDNÍ BLOK**

**ENERGETICKÁ ROVINA**  
PC pumpa, ženský a mužský dech, pánevní dŇo v jžce, tarify /ovariální dýchání/, kundalini energie, pozvánka na prohlubující /Gynejógu/

**POUŽÍVÁNÍ PÁNEVNÍHO DŇA VE VŠEDNÍM DŇI**  
vhodné a nevhodné sporty, nácvik pohybů, zvedání břemene, stresové situace – např. kašel, kýchnutí

**3 TYPY MOČOVÉ INKONTINENCE**  
možnosti léčby, zdravotní a jiné pomůcky, porozumění příčinám, mytí a omytí okolo pánevního dŇa

**ZÁSADY CVIČENÍ**  
jak často, kdy, kde?, cvičení u menstruace, v těhotenství, u prolapsu dělohy, po hysterectomii, u funkční neplodnosti



## Tajemství II.

### PRVNÍ DOPOLEDNÍ BLOK

**ÚVOD**  
opakování technik ze základního kurzu /sdílení účastnic/

**POKROČILÉ VARIANTY CVIČENÍ PŘES 3 VRSTVY**

**PATRO KRKU**  
fyzická rovina – stabilizace krční páteře, čelist  
emoční rovina – 3 – 5 bioenergetických technik na krční segment /téma komunikace, sebevyjádření/  
energetická rovina – lebeční a pánevní čerpadlo v praxi /cvičení v asanách, nebo lehu, propojení komínů/

### DRUHÝ DOPOLEDNÍ BLOK

**BŘICHO A DIABTÁZA**  
rovina fyzická – anatomie břichních svalů a základní cviky na jednotlivé vrstvy, diastáza, testy /amoca břicha jako centra života/  
**JIZVY HRÁZE /PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU/**  
péče o jizvu v rovině fyzické /masážní techniky/, emoční a energetické, sdílení účastnic

### PRVNÍ ODPOLEDNÍ BLOK

**PATRO CHODIDLA**  
fyzická rovina – malá noha, bosoboty, vhodné a nevhodné vložky, stoj a chůze/  
emoční rovina – jak si stojím v životě? sebezpoznavací techniky na vlastní "životní postoj"  
energetická rovina – uzemnění a jeho důležitost při práci s energií

### DRUHÝ ODPOLEDNÍ BLOK

**HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYS TĚM HSS/**  
3 – 5 cviků na zapojení pánevního dŇa v rámci HSS /pilates, fyzioterapie atd./

**POMŮCKY**  
přehled zdravotních a jiných pomůcek, sebezpěče /pesary, elektrostimulátory, konusy, Venušiny kuličky/

**BONUS LEKTORKY**  
co dá do pokročilého kurzu navíc? to je již jen a jen na ní ... :-)

**ZÁVĚR**  
zvěřejněné sdílení a dotazy účastnic

## 12. Typy licencí - druhy Certifikátů

Certifikát je s platností na 3 roky  
Certifikát Školy pánevního dŇa

- stáváte se plnohodnotnou lektorkou Školy pánevního dŇa a učíte samostatně Metodu 3x3 • jste uvedena mezi lektorka školy na webu školy a můžete si zde inzerovat své vlastní akce /kurzy/
- vystavení tohoto Certifikátu podmiňuji vlastním rozhodnutím způsobilosti k vedení kurzů také po stránce emoční a osobnostní /ne všechny účastnice zvládnou vést skupinové kurzy, ale téměř vždy můžete vyučovat Metodu 3x3 individuálně/
- **vydání Certifikátu není ani po splnění všech podmínek samozřejmostí**  
/například účastnice v těžké a nezreflektované osobní krizi, nebo ta, která se od školy distancuje a nijak nekomunikuje Certifikát nedostává/
- ke své výuce využíváte naše výukové obrázky, skripta, jste uvnitř naší

lektorské komunity • můžete se účastnit interních lektorských supervizních a motivačních setkání • můžete se představit v online tělocvičně, nebo online konferenci Je to v suchu

## **Osvědčení od MŠMT** není a již nebude

- z důvodů časově náročné byrokracie již nebudeme o akreditaci v budoucnu usilovat • v době lockdownu 2020 zakázalo MŠMT účast neočkovaným ženám na kurzu a to je pro nás naprosto neřešitelná administrativní a lidsky nepřijatelná situace
- ani sama lektorka /neočkovaná/ nemohla svého času své vámi zaplacené kurzy vůbec vést • obsah kurzu i hodinová dotace zůstávají stejné jako bychom akreditovaní byli, stejně tak kvalita kurzu je stále na vysoké úrovni odborné i organizační /lektorský kurz 2023 / 2024 je již 17. v pořadí, takže zkušenosti máme/

## Potvrzení o absolvování kurzu, či o zakoupení videokurzu

- nemusíte plnit nic :-)
- můžete chodit naživo, účastnit se Zoomem, využívat videoknihovnu, ale neplníte minimální docházku, ani praxi, ani zkoušky
- nedostáváte žádný z Certifikátů, ale pouze prosté **Potvrzení o zakoupení kurzu**, nezakončeného zkouškami /což bude na Certifikátu vyznačeno/.
- ne-máte k dispozici pro své klientky výuková skripta pro laiky, ani anatomické výukové obrázky a ani další benefity lektorské komunity jako jsou společná supervizní setkání, účast v online konferencích, online tělocvičně atd.
- nemáte oprávnění k samostatnému vyučování Metody 3x3, jen si nabyté znalosti si zavezmete do své vlastní již zavedené praxe například fyzioterapeutky, nebo lektorky jógy, porodní asistentky atd.

# Jak získat Certifikát Školy pánevního dna?

Podmínky Certifikátu byly opět spřízněny v zájmu kvality a dobrého jména školy. Doufám, že pro Vás budou zábavnou výzvou a motivací k tomu jít do kvality a hloubky, nikoliv obtíží.

O tento Certifikát mohou žádat jak účastnice celoročního kurzu, tak nově také 5denního, a i kurzů starších například z doby Covidu i před ním, také z minimálně 4denního kurzu pro fyzioterapeutky a porodní

1. o certifikát můžete požádat u celoročního kurzu všechny účastnice - to znamená vy z prezenčního kurzu, ale také Zoomu, anebo i záznamových videí - u 5 denního kurzu pouze vy z prezenční

účastí v Praze

- u kurzů Covidových všechny s živou účastí
- u kurzů pro fyziology všechny s živou účastí
- 2. dále je třeba před zažádáním o Certifikát složit **praktickou** zkoušku
- 3. složit **písemnou** zkoušku /45min/
- 4. doložit **70 hodin** praxe ve vedení Metody 3x3
- 5. napsat **závěrečnou práci** na Vámi zvolené téma ohledně pánevního dna /min 2xA4/
- 6. napsat osobní **sebereflexi** z kurzu a s Metodou 3x3 v osobním životě /min 2xA4/
- 7. zajdete si alespoň 1x na **náhled / náslech** celodenního kurzu k Renatě Sahani /nebo jiné lektorce / a to až PO lektorském kurzu/, který teď budete vnímat zcela jinak
- 8. a poslední novou podmínkou je, že chci vidět **jednu celou ukázkovou Vámi vedenou min 45minutovou lekci** Metody 3x3, kde budou všechny 3 roviny, ne jen cviky těla! tu můžete buď natočit v rámci svých lekcí, nebo odučit nějakou lekci v online tělocvičně

Jak o Certifikát zažádat?

- písemně přes formulář zveřejněný uvnitř Vaší členské sekce na webu, vydávat ho bude asistentka Zuzka Gogelová, ráda Vám pomůže
- **pokud jste pouze na záznamech**, je třeba v členské sekci pravdivě zaškrtnout ta videa, která jste zhlédla a napsat k nim krátkou zpětnou vazbu na potvrzení, že jste je opravdu viděla a jejich tematika je Vám jasná
- zkoušku si můžete odložit, udělat si ji s dalším lektorským kurzem, nebo ji udělat on-line nejpozději **do 2let od ukončení kurzu** a za podmínky, že jste s námi stále v přiměřeném alespoň minimálním kontaktu. Výjimky z těch 2 let jsou dlouhodobá nemoc, osobní krize, těhotenství atd. za předpokladu, že nám to oznámíte. Po 3–5leté odmlce a distancu od celé školy z Vaší strany ani my již zpravidla nereagujeme.

Ad 1/ docházka

- docházku zjišťujeme z podpisových archů účasti na kurzu
- každou z vás, které vydám Certifikát, chci vidět alespoň jeden víkend naživo – týká se 6víkendového kurzu/, účastnicím 5denního kurzu vydám Certifikát pouze díky živé účasti, ne Zoomu!
- u 5denního kurzu je povolena 10% absence /půlden/

Ad 2/ praktická zkouška

- vedete cca 7minutový úsek lekce cvičení pánevního dna podle Vámi vylosované otázky skupinu buď lektorského kurzu, laického kurzu u Renaty Sahani, nebo on-line účastnice kurzu v on-line tělocvičně
- otázky máte známé předem
- termíny jsou předem známy cca půl roku předem a jsou jak prezenčně v Praze, tak také možno v ten samý termín Zoomem

Ad 3/ písemná zkouška

- děláte ji ve stejném termínu jako praktickou

#### Ad 4/ jak doložit praxi

- **účastnice základního 5denního kurzu /kurzu pro fyziology a porodníky** si sbírají praxi samy vedením svých vlastních lekcí, můžete se také kdykoliv spojit a praxi si samy zorganizovat, případně se připojit do již vzniklých skupin, mám v plánu dělat praxi a supervizi také přes Zoom v Online tělocvičně Školy pánevního dna, která bude nejen pro laiky, ale také pro Vás lektorky
- praxi jsem do programu znovu vrátila poučená covidí mánií učit věci bez zažitých alespoň minimálních zkušeností. Ráda bych, aby měly lektorky školy dobrou pověst a kvalitu a pomohly mi udržet Metodu čistou a na profesionální úrovni. **Co se rozumí praxí?** Opravdu učíte vedete kurz Metody 3x3.
- **na našich celoročních kurzech** to probíhá takto: vy vedete určitý tematický úsek ze sestav Tajemství I. /II./. Vedete skupinu tak, jako byste již vedla své klientky, skupina vám dává zpětnou vazbu. Podklady /seznam otázek/ k vedení praxe dostanete na kurzu. Praxe je také pokud vedete Váš kurz vlastní.

#### Požadovaných je min 70h praxe á 60min tak, jako to mají akreditované kurzy

- celý víkend praxe bude ten 5. nebo 6. v pořadí v Luhačovicích = **21h**
- na 2., 3. i 4. víkendu se bude začínat vždy praxí a tato bude vysílána také ON-LINE Zoomem, takže i ženy, které chtěly jen videokurz, si ji s námi praxi mohou udělat z domu = 3 x 7h = **21h**

#### Kde vezmete dalších 30hodin praxe?

- hodiny praxí si můžete nasbírat také vedením on-line lekcí v projektu Školy pánevního dna /on-line tělocvična/
- praxi sbíráte také vedením svých vlastních lekcí ve vašich osobních projektech, o tom nám píšete **čestné prohlášení** s uvedením počtu hodin /minulé ročníky dokládaly také fotografií sálu, prostoru, kde cvičily, ze které je patrné, že se zde konal kurz – nefotíte samozřejmě klientky, samozřejmostí jsou podpisy účastnic s referencí zaznamenané v protokolu praxe
- **komunitní praxe vás lektorek školy**, ať už jen v rámci Vaší třídy, nebo všech lektorek školy – to znamená sejít se spolu s ostatními lektorkami a praxi si udělat společně ve vašem vlastním prostoru a čase, například ženy z Prahy, ženy z Brna, ženy ze Slovenska spolu ... záznamy děláte stejně jako výše a obsahem jsou otázky, které máte k dispozici všechny, iniciujte to, navrhněte a buďte aktivní

#### Ad 5/ jak na ukázkovou lekci?

- natočte se při tom, když vedete reálnou lekci na mobil, nebo jinak /jednoduchý je např. také LIVE Facebook a pak to dát uložit, stáhnete a

pošlete, nebo na Youtube, Skype, Vimeo ... / • vedte naživo jednu, nebo více lekcí v online tělocvičně školy

- technicky Vám se vším poradí asistentka Zuzka Gogelová

## Jak si Certifikát prodloužit?

Mám zájem na tom prodlužovat Certifikáty jen těm, které kurzy, nebo individuální lekce opravdu praktikují, ladí se Školou pánevního dna a hlásí se k ní, inzerují kurzy, lekce na webu školy.

- účastnice kurzů od června 2023 mají tedy Certifikát na 3 roky a mají povinnost si jej prodloužovat? Platnost bude vyznačená na Certifikátu
- podmínkou obnovy je **zajít si na náslechy** k Renatě Sahani, nebo jiné lektorce, která vyučuje čistou Metodu 3x3, čisté Tajemství I a II.
- **doložit svou praxi**, že opravdu kurzy vedete a vedla jste /min 70h praxe od ukončení Vašeho lektorského kurzu/
- **doložit ukázkovou lekcí videem**, ať již Vaší vlastní hodiny, nebo v rámci online tělocvičny školy
- budete psát znovu písemnou zkoušku a dělat si znovu zkoušku praktickou /připravit se na ni můžete v rámci naší společné lektorské komunity uvnitř fb skupiny, nebo uzavřené členské sekce lektorek/ PS otázky jsou předem známy!
- závěrečnou práci znovu nepíšete
- ale závěrečnou sebereflexi z posledních let s Metodou 3x3 ano, napište mi motivaci, proč si chcete Certifikát prodloužit

## 13. Propagace vašich akcí na webu školy

- opět máme po Covidu obnovenou inzerci Vašich kurzů na webu školy a je pro vás **zdarma**
- **respektive ji platí škola** a dělá ji placeně asistentka Zuzka Gogelová • z praktických a časových důvodů nadále neškolím lektorky, které nechtějí figurovat oficiálním webu ŠPD a distancují se od lektorské komunity tak, jak máte uvedeno v etickém kodexu lektorky 3x3

## 14. Lektorská komunita

V ní společně pečujeme o dobrou pověst a značku školy, propagaci Metody 3x3 a jejích lektorek. Děje se to pomocí společné inzerce na hlavním webu školy, online konferenci Je to v suchu a vítaná je jakákoliv Vaše další iniciativa. Nesoupeřit, ale spolupracovat k užítku potencionálních klientek, které školu potřebují.

Chystaný společný projekt - online tělocvična



- můžete vstoupit **do lektorské komunity** a využívat její benefity v podobě metodických videí, lektorských setkání a dalších služeb
- tato komunita má **společnou FB skupinu** a společnou jednu **hlavní členskou sekci lektorek** v rámci webu školy /zatím máte vše přímo ve Vaší členské sekci každý kurz samostatně/
- vše je postaveno **v duchu komunity**, bude to **zdarma**, ale výměnou za Váš **osobní vklad obsahový s formou protislužby** pro ostatní lektorky školy  
*například*
  - natočte pro ostatní video, kde se ukážete v oblasti pánevního dna s Vaší specializací - dejte zdarma ostatním lektorkám video již natočené, co máte
  - přispějte ke značce školy nějakým jiným vkladem, ze kterého budou profitovat všechny lektorky
  - na společném komunitním a supervizním setkání lektorek přispějte svou lekcí, přednáškou, místem konání, jiným nápadem ...
- zapojit se můžete také do živé i on-line konference **Je to v suchu**
- stejně jako do nového projektu **on-line tělocvičny**
- **společná supervizní a komunitní setkávání – zkusíme** obnovit tradici, ale tentokrát nejen naživo, ale také přes Zoom, vše se dozvíte v uzavřené komunitě na FB a uvnitř členské sekce

## Dodatek, příklady – vhodné a nevhodné názvy

- na webu ve Vašem portfoliu máte **vystavený krásný Certifikát školy :-)**, pokud tedy vedete kurzy Metody 3x3 /Tajemství/ a využíváte ve své práci znalosti z lektorského kurzu
- Certifikát nemáte vůbec? Certifikát máte, ale na webu jej mezi ostatními nemáte? Pojdme to dotáhnout.  
**Neučte kurzy Tajemství ... /Metody 3x3/ bez našeho certifikátu.**
- vedete-li naše kurzy, používejte před jménem lektorka Školy pánevního dna, nejen lektorka jógy atd.
  - Váš web /letáky/ si vyzdobte růžovými obrazy, pokud vedete kurzy Tajemství /Metody 3x3/, pokud tyto kurzy nevedete, obrazy tam nemají co dělat
- totéž platí o FB grafice, papírových letáčích, vizitkách ...
- Škola pánevního dna je jen jedna, vlastní ji Renata Sahani a proto i tento výraz používejte pouze ve spojení jsem **Jana Moudrá "lektorka Školy pánevního dna" • vhodné /nevhodné názvy kurzů – příklady:**
  - zvolte si klidně název svůj vlastní

- nebo použijte název **Tajemství ...**, či **Metoda 3x3**, ale potom taky dodržte obsah kurzu! viz harmonogram bod č.11
- Pánevní dno Metodou 3x3 ANO
- Metoda 3x3 ANO
- Tajemství ženského pánevního dna ANO
- Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu ANO - nepoužívejte jako název svého kurzu **Škola pánevního dna** /ta je jen jedna! / • **vhodné / nevhodné názvy vašich center, pracovišť**
- nepoužívejte jako název svého pracoviště, místního centra Škola pánevního dna /ta je jen jedna! /  
Školu pánevního dna má Renata Sahani.
- **licence na další lokální a místní Školy pánevního dna** po republice řešíme a máme to v plánu
- neučte pod těmito našimi názvy své vlastní obsahově jiné metodiky
- obohacení nad povinnou sumu předaných témat JE možné, nikoliv výměna, či osekání obsahu
- důvod? pro klientky zvenku chceme zachovat garanci originality a kvality obsahu Metody 3x3
- výrazy **škola pánevního dna, Tajemství pánevního dna, Metoda3x3** nepatří **do názvu Vašeho webu**, a to ani v anglických překladech :-)
- do názvů svého webu si také prosím **nedávejte** například [www.skolapanevnihodnaostrava.cz](http://www.skolapanevnihodnaostrava.cz),

-----  
V Praze dne

-----  
Renata Sahani  
za Metodu 3x3 s.r.o.

-----  
účastnice kurzu  
Jméno a Příjmení tiskacím a podpis