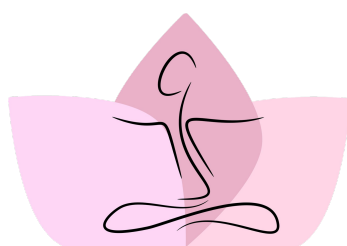




Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

Historie ŠPD, osobní příběh 2007 - 2023



Škola pánevního dna



Ne vždy bylo pánevní dno populární cvičit a zajímat se o něj ...

2007 - první začátky tabu :-(- primární prostředí bylo tantrické, trvalo léta postavit školu na základy fyzioterapie /moderní západní medicína/

2008 - první kurzy pro ženy Praha Arha Dejvice, pražské Acentrum - Katarína Zatovičová - děkuji, Ametyst letná, fitko Petřiny, poliklinika Semicova, Studio JO Vinohrady

2009 - Libocký dvůr a nabité kurzy díky cestování

Liberec, Bratislava, Znojmo, Zlín, Olomouc, Brno, Plzeň, Ostrava, České Budějovice
Asistentka Lena Achmeer - děkuji

Přednášení na festivalech Evolution, Miluj svůj život

INDIE - ČR - INDIE - ČR - INDIE - ČR ...

2010 - první lektorský kurz, další místa v Praze Maitrea, Lotus ...



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

2012 - svatba v Indii, indický manžel

INDIE - ČR - INDIE - ČR - INDIE - ČR ...

2013 - Potřeba zakotvit ve svém ...

Pokus o budování lektorské komunity
Ženské lázně na Malé Straně a indický obchod tamtéž
Asistentka Darja Janíčková - děkuji

INDIE - ČR - INDIE - ČR - INDIE - ČR ...

2014 - kurzy, kurzy, kurzy

Asistentky Míša Hronová a Lucie - děkuji

2017 - Metoda 3x3 akreditovaná u MŠMT

2018 - první konference Den pro dno pánevní Vinohrady, Prostor 8

únava, vyhoření, neúspěšný pokus předat školu
Pcentrum na Hradčanské - pouštím v prvním lockdownu v Covidu, dluhy ...
asistentky: Renata Altová - děkuji a Karla Mannerová - děkuji
Danuše Vítková - kolaps plánované konference a rozpad lektorského spolku

2019 - 2021 - moje Covidí pauza

2021 - Pcentrum ve Zlíně, asistentka Zuzka Gogelová - děkuji

Dostáváme ášram v Indii ve Váranasí, opět po Covidové pauze cestujeme do Indie,
lesní kmeny Adivasi, indická rodina ...

První online konference Je to v suchu



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

2022 - kurzy ve Zlíně, víc a víc kurzů pro fyzioterapeutky, ale laické kurzy nic moc po všech těch lockdownech a asi to bylo i Zlínem

2023 - návrat do Prahy, opět nabité kurzy a to laické i lektorské, radost, úspěch a plány Školy pánevního dna v Indii

Projekty školy

- Je to v suchu
- Den pro dno pánevní
- Online tělocvična pánevního dna
- Komunita lektorek bārterm služeb
- Škola pánevního dna v Indii





Můj osobní příběh /neveřejný!/ Tělo

Emoce

- v těhotenství cerkláž - poporodní prolaps /1995/, dospělý syn
- poporodní únik moči
- neznalost cvičení coby fyzioterapeutka, ve škole nic :-(
- fyzioterapie v karlových Varech, lázeňství, balneo, vodoléčba
- následné postgraduální fyzio kurzy Praha atd. vzdělání nutné a směr jasný

Energie

- emoční nastavení bez ženského sebevědomí, rozvod, matka samoživitelka
- změny děložního čípku, kryoterapie, poruchy štítné žlázy
- nutnost psychosomatického řešení
- sebepoznávací semináře, výcviky, ... tantra, šamanismus, atmavičára p. Vacek, Tao ženy Tatiana Filipová
- potřeba psychoterapeutického výcviku - Bioenergetika, 2 letý Gesthalth, 3 letá Biosyntéza
- syn waldorfská školka v Karlových Varech, poté škola Praha

Energie

- 2007 - nečekaný proces probuzení kundalini
- odjezd do Tibetu s Anandí Má, cesty po Indii ... studium jógy a sádhana v Indii
- 2010 - svatba, indický manžel
INDIE - ČR - INDIE - ČR - INDIE ...

Škola pánevního dna jako poslání a služba lidem



Mise a poslání ŠPD

- 1. Zrušit tabu okolo pánevního dna, osvěta*
- 2. Vyvrátit mýty a omyly*
- 3. Vyzvednout pánevní dno a jeho techniky na prostředek duchovní cesty z pouhých svalů, které se namají počůrávat ...*

... aby by každá žena, která bude hledat, našla ve svém městě, kraji svoji lektorku, svůj kurz”

... aby ubylo zbytečných operací pásek bez zkoušky cvičení

... aby se dostaly informace o možnostech cvičení do našeho zdravotnictví

... cvičení nefunguje - zrušit tohle přesvědčení

... lépe cvičit nežli operovat

Motto

“cvičení pro zdraví, krásu a sílu žen”