

PÁNEVNÍ DNO & HSSP

2012

2022

(hluboký stabilizační systém páteře)

NABÍZÍME ŽENÁM, KTERÉ SI PŘEJÍ:

- naučit se vnímat své pánevní dno
- umět relaxovat nejen své pánevní dno
- naučit se správně aktivovat své pánevní dno
- umět dýchat do svého pánevního dna a bránice
- propojit pánevní dno se svým středem těla
- naučit se používat své pánevní dno v běžném denním životě
- pochopit souvislosti a jít do hloubky

Vhodné pro ženy, které trápí bolesti zad, inkontinence, gynekologické a sexuální obtíže, pro ženy po porodu.

Vhodné pro všechny ženy i preventivně!

ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA 3X3

Kurz vychází z principů Školy pánevního dna metodou 3x3.

- tři roviny – fyzická, emoční, energetická
- tři patra – chodidla, pánevní dno, krk

V kurzu budeme převážně pracovat v rovině fyzické a v závěru propojíme naše pánevní dno i s patrem chodidel a krku.



Kurz vede

Lucka Křetinská

Kdy

úterý 16.00 - 17.20

Termín kurzu

13.9. - 6.12.2022

Více informací u lektorky ×420 773 900 951

FAJNE 10 LET

PŘIHLÁSIT SE



OSTRAVSKÁ SPORTOVNÍ A.S.
GENERÁLA SOCHORA 12
708 00 OSTRAVA PORUBA
RECEPCE@SCFAJNE.CZ
WWW.SCFAJNE.CZ