

Tajemství pánevního dna 1 - pochopení metody 3x3

Neděle 30.09.2018

(09:00 - 18:00)

Workshop

[Více informací](#) [1]

[REGISTRACE](#) [1]

O akci:

Milé ženy, zvu vás na intenzivní seminář plný sebeprožitku za poznáním svého pánevního dna, metody 3x3, souvislostí ve fyzickém těle, ale i oblastí emocí a energie. Velmi jemným laděním objevíme prostor pánve a vrstvy pánevního dna. Jemná práce s tímto prostorem nám zlepší jeho vnímání i případný diskomfort.

Co nám přinese:

- zvyšuje hladinu hormonů důležitých pro otěhotnění a pomáhá v období menopauzy
- upravuje nepravidelnou a bolestivou menstruaci
- zlepšuje stav nejen povoleného, ale i staženého pánevního dna
- zlepšuje a urychluje hojení pooperačních stavů
- zlepšuje a odstraňuje inkontinenční obtíže
- probouzí vnímání toku energie
- probouzí respekt k sobě samé a pomáhá si uvědomit vlastní hranice
- probouzí milostné ladění
- vede k pocitu stability a zdravého sebevědomí

Vhodné pro každou ženu, seminář probíhá v klidu a relaxačním módu za vzájemného sdílení.

Program:

09:00-13:00 fyzická rovina - objevování vrstev pánevního dna, dech, první cviky

13:00-14:30 oběd

14:30-15:00 emoční rovina, bioenergetické cviky

15:00-17:00 sdílení, povídání o pomůckách, inkontinenci a jiné

17:00-18:00 energetická rovina - mužský a ženských dech; závěr

Adresa:

Studio Hortenzie

Opletalova 55

Praha 1

E-mail:

jirikova05@gmail.com [2]

Typ akce:

[Workshopy a semináře](#) [3]

Cena:

2300,- Kč

Studio ^[4]

Javascript is required to view this map.

Na akci vás zve...

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/akce/workshopy-seminare-tajemstvi-panevniho-dna-1-pochopeni-metody-3x3>

Odkazy

[1] <http://hortenzie.com/terminy/hormonalni-joga-zeny-seminare/2018-09-30-kamila-jirikova-tajemstvi-panevniho-dna-praha-studio-hortenzie/>

[2] <mailto:jirikova05@gmail.com>

[3] <https://www.jogoviny.cz/..jogovy-kalendar/%3Ftid%5B%5D%3D179>

[4] <https://www.jogoviny.cz/studio/studio-hortenzie>