

KURZ TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA

pohledem západu i východu

7.10.2017 9-19h

V SÁDHANĚ

PRO KURZISTKY REZONANCE A JEJICH PŘÍBUZNÉ či KAMARÁDKY

SNÍŽENÁ CENA: 750,- Kč (běžná cena kurzu je 1 300,- Kč)

Přijďte na základní kurz školy pánevního dna. Naučíme se metodu 3x3, objevíme naše pánevní dno, naučíme se jej aktivovat a používat v denním životě.

Pánevní dno je veledůležitá a tajemná oblast ženského těla. Přímou souvislost má se zdravím, kreativitou, sexualitou a vitalitou ženy. Je propojeno s první a druhou čakrou, ovlivňuje jejich kvalitu. Cvičení pánevního dna je pomalé, jemné a jde do hloubky. Slouží jako léčba i prevence ženských neduhů jako je inkontinence, pokles dělohy či nízká chuť na milování. Také pomáhá odstraňovat chronické bolesti v kříži. Pánevní dno je důležitou oporou těla a ovlivňuje celý pohybový systém. Jeho dobrý stav je zásadní pro život ženy.

PÁNEVNÍ DNO JE:

- ❖ živá svalová květina na dně naší pánve
- ❖ svalová miska, která drží naše ženské orgány
- ❖ emoční barometr ženy
- ❖ opora bederní páteře
- ❖ centrum ženské síly a sebevědomí
- ❖ energetická pumpa a sval lásky

KONTAKT A PŘIHLÁŠKY:

Bertelina - lektorka školy pánevního dna
bertelina@seznam.cz ❖ 774 850 622

www.spokojene-telo.cz



www.skolapanevnihodna.cz

Službu zajišťuje:

BEC MORAVSKÁ BRÁNA, družstvo, Jezernice 206, 751 31, IČ: 06198325, bec-coop.cz, č. účtu: 4967387389/0800