

ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA II.

- pokročilý kurz



Neděle 7.4.2019, 9:00-16:30

Centrum Natura, Italská 2, Praha 2
<http://www.centrumnatura.cz/>

lektorka: Alena Stellnerová

www.panvicky.webnode.cz

akreditovaná lektorka Školy pánevního dna Renaty Skálové,
www.skolapanevnihodna.cz

Seminář prohlubuje témata základního kurzu.

Probereme patro krku ve třech rovinách, naučíte se pokročilé varianty cviků přes tři svalové vrstvy.

Hluběji se zaměříme i na oblast břicha, patra chodidel.

Prožijete, jak se všechny tyto roviny vzájemně prolínají a jak souvisí i s emocemi. Naučíte se techniky uzemnění. Věnovat se budeme i hlubokému stabilizačnímu systému. Tento kurz je více prožitkový, budeme cvičit a také relaxovat.

Podmínkou účasti na kurzu je absolvování základního kurzu (Ize i u jiné lektorky).

S sebou: chuť se učit, pohodlné oblečení, lehčí deku na přikrytí. Cvičí se v ponožkách.

Přihlašování: a.stellnerova@centrum.cz, www.panvicky.webnode.cz
mob. 777 299 272.

Cena: cena 2300 Kč,

V případě opakování kurzu je cena 999,- Kč

Uzávěrka přihlášek 1.4.2019. Platba předem na účet.