

ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA I.

základní kurz pro ženy

Metoda 3x3 je akreditovaná MŠMT

STUDIO NAMASTE, Spojovací 123/1, Karlovy Vary - Stará role

Neděle 1.10.2023, od 9:00 do 16:00

***Metodou 3x3 Vás provede Alena Stellnerová
- akreditovaná lektorka Školy pánevního dna
a cvičitelka Systému Jóga v denním životě
www.panvicky.webnode.cz***

Co se na kurzu naučíte:

- relaxovat či posilovat pánevní dno pro jeho lepší funkci, procvičovat jednotlivé svalové vrstvy
- podbřiškový dech, práci s emocemi a energií pánve
 - bioenergetické cviky
 - jak probudit jemnou ženskou energii
 - chránit pánevní dno při zvýšené zátěži
- předcházet inkontinenci nebo ji účinně odstranit

S sebou: pohodlné oblečení, lehčí deku na přikrytí

Těhotné ženy se mohou zúčastnit pouze ve 2. trimestru!

**Cena: při přihlášení do 22.9 - 1800 Kč, cena při přihlášení po 22.9. - 2000 Kč
(některé pojišťovny na tento kurz přispívají - jedná se o zdravotní cvičení)**

Uzávěrka přihlášek 27.9. 2023, platba předem na účet. Na kurz je možné vystavit dárkový poukaz.

**Informace a přihlašování: a.stellnerova@centrum.cz, www.panvicky.webnode.cz,
mob. 777 299 272**