

Praktický workshop pro ženy

ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA I.

základní kurz

Metoda 3x3 je akreditovaná MŠMT

Jógacentrum Blanická 17, Praha 2

neděle 9.2. 2025, od 9:00 do 17:00

*Metodou 3x3 Vás provede Alena Stellnerová
- akreditovaná lektorka Školy pánevního dna
cvičitelka podle 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
 - chránit pánevní dno při zvýšené zátěži
- předcházet inkontinenci nebo ji účinně odstranit
- zlepšíte stav pánevního dna i po operaci pásky

S sebou: pohodlné oblečení a nadšení, podložky a polštářky jsou k dispozici

Těhotné ženy se mohou zúčastnit pouze ve 2. trimestru!

Cena: 2500 Kč / pracující

Sleva pro seniorky 65 +: 600 Kč, skripta jsou v ceně

Uzávěrka přihlášek 2.2 2025, platba předem na účet. Na kurz je možné vystavit dárkový poukaz.

Některé pojišťovny na kurz přispívají!!!

Informace a přihlašování: a.stellnerova@centrum.cz, mob. 777 299 272