

„Pro plnohodnotný život je důležité, jaký vztah má žena sama k sobě“

# ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA

## základní kurz

Metoda 3x3 je akreditovaná MŠMT

praktický workshop pro ženy

SKC Ondřejov, Choceradská 62

sobota 23.10.2021, 9:00-17:00

*Metodou 3x3 Vás provede Alena Stellnerová*

*- akreditovaná*

*lektorka Školy pánevního dna*

*a cvičitelka jógy*

[www.panvicky.webnode.cz](http://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 a nadšení

**Těhotné ženy se mohou zúčastnit pouze ve 2. trimestru!**

Cena: 1900Kč, pro ženy na mateřské dovolené a seniorky sleva 200Kč

**Uzávěrka přihlášek 19.10. 2021, platba předem na účet.**

**Přihláška je platná až po zaplacení**

**Informace a přihlašování: [a.stellnerova@centrum.cz](mailto:a.stellnerova@centrum.cz), mob. 777 299 272**