

# Tajomstvo ženského panvového dna

**Celodenný seminár zameraný na cviky od modernej západnej fyzioterapie po prastaré ženské liečebné jogové cvičenia panvového dna a ako aj na prácu so ženskou energiou.**

**26. november 2011**

**9:00 – 20:00**

**MC Hojdana, Haburská 2, Bratislava**

**Pre koho je seminár určený?** Pre ženy s gynekologickými problémami či s inkontinenciou, ako aj pre ženy, ktoré chcú preniknúť hlbšie do energetickej práce s panvovým dnom. Tehotné ženy si s nami môžu zacvičiť ľahšie techniky a získané poznatky využiť hneď po pôrode.

## **Čo budeme robiť?**

- vysvetlíme si laické mýty a omyly pri posilňovaní panvového dna,
- prežijeme spoločné témy ženského lona,
- cez kontakt s panvovým dnom sa spojíme so zdrojom ženskej energie,
- budeme sa venovať téme panvové dno a ženská sexualita,
- zharmonizujeme si telo, aby sme mohli pracovať so ženskou energiou,
- naučíme sa usmerňovať svoju energiu,
- preberieme psychosomatické súvislosti panvového dna.

Vedie: **Renata Skálová, [www.zenskelazne.iplace.cz](http://www.zenskelazne.iplace.cz)**

## **Cena: 50 EUR**

*Účasť budeme považovať za záväznú po uhradení zálohy 20 EUR na účet 12284514/5200, V.S. 292011, do správy pre prijímateľa uveďte svoje meno a mailovú adresu. Ak sa zo seminára odhlásite najneskôr do 24. novembra 2011, bude vám záloha v plnom rozsahu vrátená. Po tomto termíne prepadá celá záloha v prospech organizátorov.*

## **Prihlášky a informácie:**

Kristína Dubajová, [kristina@arunka.sk](mailto:kristina@arunka.sk), 0907 726 961

Ivana Bánová, [ivana.banova@a-centrum.sk](mailto:ivana.banova@a-centrum.sk), 0905 351 001

## **Organizujú:**

[www.arunka.sk](http://www.arunka.sk)

[www.a-centrum.sk](http://www.a-centrum.sk)