

Pánevní dno v rovnováze

TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA I.+II.

INDIVIDUÁLNÍ KURZY NEBO VÍKENDOVÉ WORKSHOPY

Metoda 3x3

- celostní přístup k péči o pánevní dno (PD), který zahrnuje:
- zvědomění a jemné cvičení svalů PD (**fyzická rovina**)
- správné dýchání
- PD a emoce v něm ukryté - jak je uvolnit a využít pro sebe (**emoční rovina**)
- PD jako zdroj životní léčivé síly a energie - jak ji čerpat (**energetická rovina**)
- jak souvisí funkční PD s našim **krkem a chodidly?**

Kurz je zejména pro ženy...

- s **potížemi pohybového aparátu** - bolestmi zad, kříže, kostrče, kyčlí, s halluxy, padáním klenby, bolestmi hlavy a krční páteře
- s **urologickými potížemi** - inkontinencí, dráždivým močovým měchýřem, častými infekcemi močových cest
- s **gynekologickými potížemi** - poklesem pánevních orgánů, hormonální nerovnováhou, v menopauze, pokud se léčíte s myomy, endometriózou, častými vaginálními infekcemi
- připravující se na **těhotenství** nebo s **problémy s otěhotněním**

Mgr. Lucie Navrátilová

vystudovaná farmaceutka
masérka a kraniosakrální terapeutka
lektorka kurzů Školy pánevního dna



770 101 967



V ROVNOVÁZE, Hamplova 1482, Neratovice



info@lucienavratilova.cz



Pánevní dno v rovnováze



www.lucienavratilova.cz

