

CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Přednáška a praktická cvičení

Popis:

Seminář je zaměřen na objevení svého pánevního dna, které má v životě (nejen) ženy významnou roli.

Podílí se na kvalitě prožitku menstruace a zdraví celého menstruačního a ovulačního cyklu, má vliv na sexualitu, plodnost, těhotenství, porod i následné poporodní období

Díky práci s pánevním dnem lze ovlivnit gynekologické potíže, např. opakované záněty, neplodnost, potrácení plodu, bolestivou a nepříjemnou menstruaci, sestup dělohy, únik moči a mnoho dalšího.

Pánevní dno se také velkou měrou podílí na držení těla a prací s ním se výrazně omezí bolesti zad, kyčelních kloubů, některé typy migrén a dokonce i ploché nohy.

Pro koho: Seminář je určen pro širokou veřejnost.

Náplň kurzu:

- Pánevní dno – trocha teorie, hodně cvičení
- Zdravé cvičení pro ženy – cvičení pro uvolnění stresu a napětí z těla, při bolestech zad a hlavy, pro uvolnění pánve
- Menstruace – co dělat při bolestech, silné či nepravidelné menstruaci, jak si zpříjemnit její prožívání, svobodná menstruace
- Cvičení v těhotenství a po porodu – při bolestech zad, rozestupu břišních svalů, povoleném bříšku, jak se lze připravit na porod z hlediska fyzioterapie
- Únik moči či stolice – o prevenci a jak si lze pomoci i bez operace
- Sexualita – jak si zpříjemnit prožitek, zbavit se bolestí a nepříjemností při pohlavním styku a zvýšit si libido, přirozená antikoncepce
- Prostor na další témata, která Vás budou zajímat

Kdy: 21. října 2017 od 13,30 hod. do 17,30 hod.,

Kde: Novobranská 4, Brno, Studio Tlukot – 1. patro

Platební údaje: 600 Kč/os. (platba předem, číslo účtu: 1415232035/3030, uveďte Vaše jméno a název semináře do zprávy pro příjemce).

Co s sebou: psací potřeby a blok, oblečení pohodlné a raději vícevrstvé, vlastní občerstvení (k dispozici bude varná konvice).

Kdo se na Vás těší: Mgr. Pavla Zachová – diplomovaná zdravotní sestra a fyzioterapeutka s několikaletou praxí v oboru, se specializací na gynekologii a způsobilostí k vykonávání metody Ludmily Mojžíšové, s celostním pohledem na člověka. **Více na www.fyziofemina.cz**