

Cvičení pánevního dna

teorie a mnoho praktických cvičení

Seminář je zaměřen na poznávání svého pánevního dna, které má v životě (nejen) ženy významnou roli. Podílí se na držení těla, 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. Práci 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** – správné držení těla, 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 a vhodné menstruační pomůcky
- **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: sobota 1.9. 2018, 13 – 18 hod.

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

Cena: 800 Kč/os.

Kdo se na Vás těší: Mgr. Pavla Filipová – 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.fyziodefemina.cz