



ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO

seminář s Kamilou Neumannovou
sobota 25. 11. 2023, 9-12 hod.

Pánevní dno je jednou z nejdůležitějších struktur lidského těla. Svaly pánevního dna jsou uloženy hluboko v těle, a proto si mnoho z nás uvědomí jejich důležitost až v okamžiku, kdy přestanou správně fungovat. Stažené či oslabené pánevní dno ovlivňuje lidskou psychiku a přináší s sebou zdravotní nepříjemnosti, které se však dají řešit správným cvičením.

Obsah semináře:

- techniky pro procítění pánevního dna
- harmonizační a dechová cvičení pro správné postavení a funkci pánevního dna, tedy posílení či naopak uvolnění
- tipy pro péči o pánevní dno v běžném životě a v každém věku

Vysvětlíme si, jak poznáme, zda je pánevní dno oslabené či spíše stažené a jak se to v těle projevuje.



Rezervace online na jogasjtkou.cz/kurzy
nebo u Jitky Wangle, tel. 777 297 275

e-mail: jikytk@gmail.com

Studio Tylova 16, Litoměřice

s sebou: podložku (ostatní pomůcky jsou k dispozici)

CENA: 660 Kč

Mgr. Kamila Neumannová



Jógu praktikuje přes 30 let, vyučuje 27 let. V roce 1999 založila s manželem Petrem Dům jógy v Hlavici, který společně provozují dodnes. Více než 15 let studovala Iyengar jógu. Kromě několika stupňů učitelského studia absolvovala i dva studijní pobyty této školy jógy v Indii. Iyengar jógu později začala kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik®, absolvovala mnoho kurzů do úrovně Intermediate, tříletou školu Jógové terapie na FTVS UK a kurz Jógové terapie, filozofie a etiky na FF UK s Dr. Rudolfem Skarnitzlem a dalšími lektory. Od roku 2008 vyučuje učitele jógy v programu „Jóga v širších souvislostech“ a Spirální jógová terapie zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii.

Její styl výuky není zacílen jen na posturální jógu a jógovou terapii fyzického těla, ale i na prohloubení uvědomění, pozornosti a zklidnění mysli. Do výuky stále více zapojuje zkušenosti a znalosti jógové filozofie a různých meditačních směrů, zejména buddhismu.