

# Moudrost pánevního dna

## Cyklus sebepoznávacích setkání pro ženy



Co to je „pánevní dno“? Kde přesně se v našem těle nachází? Z čeho se skládá? Proč ho máme a k čemu nám slouží? Proč je pro nás tak důležité a co ukrývá? Zajímají vás odpovědi na tyto otázky? Chcete znát odpovědi, týkající se právě vás?

Přijměte pozvání a přijďte navázat kontakt se svým pánevním dnem: uvědomit si jej, poznat, pocítit, pochopit a prožít – a to nejen jako jednu samostatnou část těla, ale jako důležitou součást pozoruhodného a dokonalého systému, kterým naše tělo je.

Během čtyř setkání se společně projdeme celým naším tělem a propojíme pánevní dno s nohama, včetně chodidel, a dále s břichem, hrudníkem, rukama, oblastí krku a hlavou. Cestou tělo doplníme o emoce a energii a vše vědomě sladíme s naším dechem. S pánevním dnem budeme aktivně pracovat (cvičit, posilovat), ale také jej budeme uvolňovat a relaxovat – prostě: budeme s ním ve „vědomém kontaktu“.

Naše pánevní dno je úžasný dar. Je to náš přirozený emoční barometr, stabilizátor a zdroj energie uprostřed těla. Bohužel se často stává, že bývá nepoznán a nepochopen a přináší namísto radosti spíše problémy (např. v podobě inkontinence, problémů s otěhotněním či gynekologických obtíží, diastázy nebo vbočeného palce). Vy ovšem můžete díky své aktivní pozornosti tuto oblast těla, v ní uložené emoce a dřímající energii znovu objevit, poznáním a pochopením sebe sama ji probudit k životu, a díky tomu zůstat, nebo se opět stát zdravou.

Průvodkyní cyklem Vám bude **Renata Adámková**, lektorka Školy pánevního dna, inspirátorka přirozenosti a provozovatelka studia PlantaGea

*“Sama jsem si prošla cestou rozpoznání skrze své pánevní dno, a velmi ráda vás provedu a inspiroji na té Vaší. Srdečně Vás zvú, a těším se na Vás.“*

**Kdy:** 21. 10. + 4. 11. + 11. 11. + 18. 11. 2020 (St) | 9:00 - 12:00

**Kde:** Studio PlantaGea | Plantáž 2526 | Brandýs n/L | [www.plantagea.cz](http://www.plantagea.cz)

**Za kolik:** 3.800 Kč

**Rezervace:** Rezervujte na [www.plantagea.cz/akce](http://www.plantagea.cz/akce). Setkání probíhají v malých skupinkách, do 4 účastnic. Bližší info na tel. 723 494 814. Děkujeme.