

# Moudrost pánevního dna

## Víkendové sebepoznávací 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?

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

Během jednotlivých setkání se společně projdeme celým naším tělem a propojíme si pánevní dno s nohama, břichem, hrudníkem, rukama, krkem a hlavou. Fyzické tělo pak doplníme o emoce a energii, a vše vědomě sladíme s naším dechem. Budeme cvičit, ale také uvolňovat a relaxovat. Prostě: budeme se sebou ve „vědomém kontaktu“.

Naše pánevní dno je úžasný dar. Je to náš přirozený emoční barometr, stabilizátor a zdroj energie uprostřed těla. Bohužel se stává, že bývá nepoznán a nepochopen a přináší nám namísto radosti spíše problémy. 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, silnou a krásnou.

Tématem Vás s radostí provede **Renata Adámková**, lektorka Školy pánevního dna a průvodkyně Seberozpoznání.

**Kde:** Studio MarLen | Stankovského 1643 | Čelákovice | [www.mar-len.cz](http://www.mar-len.cz)

**Kdy:** So 25. 2. 2023 (9:30-17:30) + Ne 26. 2. 2023 (9:00-17:00)

**Za kolik:** 4.000 Kč

**Kontakt:** Renata Adámková | 723 494 814 | [renata.adamkova@plantagea.cz](mailto:renata.adamkova@plantagea.cz)  
Registrace na [www.plantagea.cz/program](http://www.plantagea.cz/program)