

BIOENERGETICKÉ CVIČENÍ

„Mé pánevní dno“

KVĚTEN 2016

Srdečně vás zvou na další **BIOENERGETICKÉ** cvičení.



V rámci bioenergetického (BE) cvičení budeme plně využívat našeho **dechu, pohybu těla, pocitů a energií**. Přizveme prvky **kumnye jógy** (tibetské relaxační techniky) a **biosyntézy**. **Meditace a relaxace** budou nedílnou součástí našich setkání.

KDY:	STŘEDA 25.5. 2016
	19:30 – 21:30
KDE:	Dubová 10, Jirny
CENA:	200,- Kč/cvičení,

BE cvičení vychází z poznatků práce amerického lékaře A. Lowena, zakladatele body psychoterapeutického směru BIOENERGETIKA.

NAŠE TÉMA:

Měsíc květen je pro bioenergetické cvičení ve znamení **PÁNVE a PÁNEVNÍHO DNA**. Nejříve se protáhneme tak, abychom se dostali pozorností do svého těla. V druhé části se zaměříme na bioenergetické cviky specifické právě pro pánevní dno.

Pánevní dno, svaly, pánev jsou místem často opomíjeným. Pozornost věnujeme, až když bolí. A to je škoda. Dá se udělat mnoho cvičení již pro prevenci.

Pravidelným cvičením uvolníte napětí v těle a zklidníte jej, vaše energie se přirozeně zvýší stejně tak jako chuť a slast po životě. Můžete pro sebe objevit jednoduché prvky cvičení pro každý den.

Výhodou večerních cvičení je jednak jejich **pravidelnost**, vyhrazení dvou hodin **jen pro vás a získání energie** do dalšího týdne.

Vaše přihlášky zasílejte prosím emailem, sms nebo zprávou přes FB
Těším se na vás!

Klára Píchová Dudková, 608 731 765, klarapd@gmail.com