Nabídka vzdělávacího programu

**LÉČENÍ POHYBEM**

jako přirozená cesta ke zdraví

**1. část od 21. do 23. února 2020**

CENA 2.500 Kč / 2.000 Kč stálí cvičenci

PROGRAM

pátek 21. 2.2020 od 13.00 do 20.00

sobota 22. 2.2020 od 9.00 do 20.00

neděle 23. 2.2020 od 9.00 do 13.00

**Přihlášky do 12. února 2020**

Pomůžeme se zajištěním ubytování Daniel Grulich 604908027, z.beranova.krnov@seznam.cz

TEORIE PROKLÁDANÁ PRAXÍ

- v teoretických blocích se naučíme rozumět tělu i cvičení a vše propojit.

- v praxi si to potom vše prožitkem ověříme.

- naučíme se krátké sestavy vhodné pro domácí pravidelná cvičení, sestavy mají hluboký logický základ, a proto se budou učit velmi snadno.

Pracujeme s pomůckami, které umožní doslova každému člověku cvičit správně a efektivně.

- budeme si povídat o dynamických formách cvičení a zároveň se je učit.

- aplikujeme tato cvičení do podoby jógy tak, jak nám dovolují naše individuální schopnosti a požadovaná vysoká efektivita cvičení.

- budeme si jen tak meditovat, vytvářet příjemné pocity uvolnění a štěstí, aby nám bylo fajn, abychom prožívali místo paniky a strachu obyčejnou radost.

Pro zájemce o individuální ošetření těla nabízíme možnost dokoupení procedur, které pomohou řešit větší problémy, s nimiž budeme pohybem nejspíš muset pracovat déle.

Příklad:

manuální ošetření – „léčebné masáže“, elektroléčba, výživové poradenství /dohodnout předem kvůli podkladům pro terapeuta/.

Budeme se řídit časovým plánem seminářů, které na sebe budou navazovat, protože se jedná o cestu.

Napravovat budeme jen to, co jsme schopni si uvědomit.

Zjistíme, co potřebujeme a jak toho můžeme skutečně dosáhnout. Dokážeme to tehdy, pokud všemu porozumíme a sami rozhodneme, že je to pro nás správně.

Z dosaženého cíle budeme čerpat energii pro další úsilí.

PŘESNÝ ČASOVÝ ROZVRH SEMINÁŘE

Pátek 21. 2. 2020 od 13.00 do 20.20

13.00-14.00

Prezentace, seznámení, organizační pokyny, doobjednání doplňkových procedur /sleva z ceníku -30%/, vážení /rozbor a složení těla/.

14.00-14.20

Přestávka, pití čaje, napsat na lísteček individuální dotazy a předat organizátorům

14.20-15.20

Dynamické léčebné cvičení s pomůckami /rehabilitační cvičení/

15.20-15.40

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

15.40-16.40

Nácvik sestavy cvičení pro domácí režim – prevence bolestí v zádech

16.40-17.00

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

17.00-18.00

Teorie ke cvičení – léčení pohybem + odpovědi na dotazy

18.00-18.20

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

18.20-19.20

Praktické cvičení aplikovaná jóga-meditace v pohybu

19.20-19.40

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

19.40-20.20

Léčebná meditace – uvolnění napětí, odbourání bloků

Sobota 22. 2. 2020 od 9.00 do 20.00

9.00-10.00

Dynamické léčebné cvičení s pomůckami /rehabilitační cvičení/

10.00-10.20

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

10.20-11.20

Nácvik sestavy pro domácí režim – prevence otoků dolních končetin, podpora lymfatického systému

11.20-11.40

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

11.40-12.40

Teorie ke cvičení na podporu funkce lymfatického systému

12.40-14.00

Přestávka na oběd

14.00-15.00

Teorie k výživě a složení těla

15.00-15.20

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

15.20-16.20

Dynamické cvičení – léčení pohybem s využitím židle

16.20-16.40

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

16.40-17.40

Aplikovaná jóga – meditace v pohybu při mantrách

17.40-18.00

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

18.00-19.00

Zpěv manter /teorie+praxe, meditace /teorie+praxe/

19.00-19.20

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

19.20-20.00

Dotazy a odpovědi

Neděle 23. 2. 2020 od 9.00 do 13.00

9.00-10.00

Dynamické cvičení – léčení pohybem

10.00-10.20

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

10.20-11.20

Teorie – shrnutí o léčení pohybem

11.20-11.40

Přestávka, pití čaje, dotazy na lístečku

11.40-13.00

Zpěv manter, meditace, dotazy

PRŮBĚH PRÁCE

1. část „SEZNÁMENÍ“ Kdo jsem já?

Podíváme se na své tělo a připomeneme si jeho úkol v tomto životě. Uvědomíme si, kdo jsme a jaké jsou moje skutečné možnosti.

velikost /konstituce, hmotnost, složení těla – vážení /

stavba / páteře, roviny ramen, roviny pánve, končetin/

přednosti a omezení /pohyblivost kloubů, omezení hybnosti, vzájemné reakce, dopady na funkci vnitřních orgánů a systému/

1. část „POZNÁVÁNÍ“ V jakém stavu je dnes moje tělo?

uvědomíme si svá omezení /bolest jako řeč těla, omezení jako ochrana/

opotřebení /co funguje špatně, dočasná a trvalá omezení pohybu či funkce/

projevy špatného zacházení /jak se mé tělo brání, varovné signály/.

1. část „OTÁZKY“ Co potřebuji změnit a jak to mohu udělat?

uvědomíme si své možnosti /kolik času mám na údržbu, co mohu změnit a jak/

stanovíme optimální pořadí cílů /kombinace kroků ve smysluplném pořadí/

vytvoříme smysluplný plán /plán cesty, tempo jakého jsem schopen/.

1. část „ŘEŠENÍ“ Jak to mám udělat efektivně a správně

zjistíme své možnosti a schopnosti plnění plánu /praktická zkouška cvičení, prožitek a jeho vyhodnocení/

vytvoříme harmonogram náprav /harmonogram péče o poškozená, přetěžovaná a nemocná místa/

detaily /detail dokresluje dokonalost a zvyšuje hodnotu, efekt práce – naučíme se vnímat význam detailů.

K naší práci existuje spousta metodického materiálu /knihy, letáky, CD, DVD atd./. Existují cvičení pomůcky k zakoupení ale i doporučení jak je možno nahradit. Semináře mohou probíhat pravidelně a podporovat cestu jednotlivců.

Lektory semináře jsou: Zuzana Beranová, Markéta Grulichová, Libor Beran – fyzioterapeuté rehabilitace Zdravíčko v Krnově.