

MÍČKOVÁNÍ I.

MÍČKOVÁ FACILITACE PRO RESPIRAČNÍ FYZIOTERAPII, VAS, VDT A SKOLIÓZY

PODLE AUTORKY ZDEŇKY JEBAVÉ

Lektor kurzu: Miroslava Kuprová Stodůlková, DiS.,

Garant kurzu: Zdeňka Jebavá

Struhařov (okr. Praha-Východ), ul. K Zaječí 406

21.-22.10.2026 (14 vyučovacích hodin)

PROGRAM KURZU PRO ZDRAVOTNÍKY

1. den

9.00 – 9:45 zahájení, seznámení, teoretická část

- představení autorky Z. Jebavé a lektorky M. Kuprové
- seznámení se s účastníky
- představení techniky Míčkování
- historie, účinky, indikace, kontraindikace

9:45 – 9:50 pauza

9:50 - 11:20 praktická část

- Míčkování – sestava pro hrudník a záda

11:20 – 12:00 praktická část

- Míčkování – sestava pro hrudník a záda

12:00 – 13:00 pauza na oběd

13.00 – 14:30 praktická část

- Míčkování – sestava pro krk
- Míčkování – sestava pro oblast ucha

14:30 – 14:40 pauza

14:40 – 16.00 praktická část

- Míčkování – sestava pro obličej
- opakování
- úvod do facilitace dechové vlny

2. den

9.00 – 10:30 praktická část

- facilitace dechové vlny – techniky pomocí facilitace a blokování dýchání

10:30 – 10:40 pauza

10:40 – 12:10 praktická část

- facilitace dechové vlny a napřímení
- senzomotorická stimulace, autoterapie

12:10 – 12:30 pauza

12:30 – 14:00 praktická část

- opakování
- prostor pro diskusi – dotazy

14:00 ukončení, předání osvědčení