

Harmonogram:

8:30 - 9:00 - Registrace účastníků.

9:00 - 10:30 – Úvod, představení lektorky. Teoretické shrnutí klíčových poznatků pro práci s pánevním dnem ve fyzioterapii a jejich propojení s jógovými cviky. Přínosy jógy pro diagnostiku a fyzioterapii pánevního dna. Praktické seznámení s pomůckami a jejich využití pro práci s pánevním dnem. Praktický nácvik vnímání pánevního dna pomocí jógových dechových technik.

10:30 – 10:45 – Pauza

10:45 – 12:30 – Praktický nácvik diagnostiky a terapie pomocí jógových pozic a jejich modifikací pro mobilitu pánve, SI kloubů, kyčelních kloubů a žeber.

12:30 – 13:30 – Oběd

13:30 – 15:00 - Praktický nácvik diagnostiky a terapie pomocí jógových pozic a jejich modifikací pro myofasciální uvolnění (zvýšení kvality pružnosti a posuvlivosti měkkých tkání, prokrvení).

15:00 – 15:15 – Pauza

15:15 – 16:15 – Praktický nácvik diagnostiky a terapie pomocí jógových pozic a jejich modifikací pro stabilizaci pánve ve vztahu s trupem, bránicí, dechem a trupovým válcem (hlubokým stabilizačním systémem).

16:15 – 16:30 – Pauza

16:30 – 18:00 – Praktický nácvik diagnostiky a terapie pomocí jógových pozic a jejich modifikací pro využití globálních vztahů v těle pro ovlivnění funkce pánevního dna (myo-fasciální řetězce, posturální koaktivace, globální stabilizace, apod.). Diskuse, uzavření kurzu, předání diplomů.