

Program dvoudenního workshopu:

- **Jednou z prvních oblastí, kterou se naučíme ošetřovat je hlava a končí páteř, zejména pak atlanto-okcipitální skloubení.**

Toto místo je z pohledu fyzioterapie a manuální terapie nesmírně důležité, protože ovlivňuje nejen pohyblivost hlavy, ale také celkovou rovnováhu a napětí v těle. Ošetření této oblasti vyžaduje preciznost a jemnost, protože jakýkoliv nepřesný nebo příliš intenzivní pohyb může klientovi způsobit nepohodlí. Naučíme se, jak na to....

- **Další důležitou oblastí je práce s čelistním kloubem, ústním dnem a celou orofaciální oblastí.**

Tento segment těla bývá často přehlížen, přestože napětí v těchto místech může mít zásadní vliv na držení těla, dýchání, bránici, pánevní dno a celkový pocit uvolnění. Pomocí reboza lze jemně manipulovat s těmito strukturami, uvolňovat nahromaděné napětí a podporovat správnou funkci těchto kloubů a svalů. Tato technika je obzvláště vhodná pro osoby trpící chronickým stresem, skřípáním zubů nebo napětím v oblasti obličeje.

- **V rámci práce s rebozem se terapeut věnuje také krční páteři.**

Ta je místem častých bolestí a ztuhlostí. Jemné mobilizační techniky a použití reboza k podpoře správného postavení obratlů v této oblasti mohou klientovi přinést úlevu od bolesti a obnovit přirozenou pohyblivost. Terapie rebozem zde zahrnuje jak přímé působení na svaly a klouby, tak i uvolnění hlubších vrstev tkání.

- **V rámci Rebozo biomechaniky ošetříme také hrudní koš.**

Speciální 3D mobilizační techniky umožňují efektivní ošetření této části těla a podporují správnou funkci dýchání. Hluboké uvolnění bránice, je často klíčem k odstranění napětí a zlepšení celkové relaxace. Rebozo zde působí jako nástroj k jemnému, ale cílenému ovlivnění této struktury.

- **Postupně se dostaneme i k břišní stěně, bederní páteři a pánevním strukturám.**

Ty jsou často zdrojem chronických obtíží. Terapie rebozem v této oblasti zahrnuje práci s hlubokými svaly, jako je pánevní dno, a podporu jejich správné funkce. Naučíte se, jak ošetřit neinvazivně pomocí reboza **jizvy na břišní stěně, na perineální oblasti**, např. po epiziotomii. Zvláštní důraz je kladen na **komplexní 3D mobilitu pánve**, kterou lze s pomocí reboza zlepšit a zároveň podpořit celkovou stabilitu a pohyblivost těla.

- **Rebozo také nachází své uplatnění při terapii kyčelních kloubů a extremít, tedy horních a dolních končetin.**

Specifické techniky umožňují uvolňování napětí, podporu kloubní mobility a zlepšení svalové koordinace. To vše je důležité nejen pro osoby s akutními obtížemi, ale také pro ty, kteří se snaží zlepšit své pohybové vzorce a předcházet budoucím potížím.

- **Na závěr celého procesu práce s rebozem se naučíte holistickou celotělovou sestavu.**

Propojíme všechny naučené rebozo praktiky. Tato sestava je navržena tak, aby harmonizovala tělo, odstranila případné zbytkové napětí a podpořila regeneraci všech struktur. Kombinací jednotlivých postupů se dosahuje komplexního účinku, který vede k pocitu rovnováhy, uvolnění a celkové pohody.

- **Bonusem pro vás je workshop o ženském zavinování, kdy a jak můžeme v praxi pro klienta využít zavinovací šátek, např. po operacích, bolestivé menstruaci, v těhotenství a po porodu.**

Sobota – 9.00- 18:00, obědová pauza

Neděle – 8:00- 15:00, bez obědové pauzy

Odborným kurzem vás provedou:



- **Anna Kohutová** – porodní asistentka, mentorka porodnické praxe a školitelka reboza pro odborníky v ČR a SR
- **Mgr. Lucie Melounová** – gynekologická fyzioterapeutka