Kurz pánevní dno a jóga

Tento kurz nabízí holistický pohled na poruchy pánevního dna a nabízí možnosti terapie u jmenovaných diagnóz z několika pohledů, včetně psychologického.

Místo konání Na Úbočí 12, Praha 8. Vstup přes branku, na které je klika zevnitř, která jde otevřít prostrčenou rukou😊. Dále hned po pravé straně je dlážděný chodníček, který vede přes balkon do místa konání kurzu😊. Jsou tam balkonové dveře – takže klika jako na „9“ a pak jen zatlačit….

K dispozici bude drobné občerstvení, k pití káva, čaj, voda. Je tam vybavená kuchyňka, takže si můžete ohřát nějaké jídlo na dvouplotýnce….

Možnost obědů 15 minut pěšky, 5 min. autem Na Stírce – Kebab, Pizza Hut, pizzerie roh S.K.Neumanna a Zenklova, na Zenklově ulici čínské bistro, metro Nádraží Holešovice Mc Donald, OC Letňany…..

K dispozici je 8 podložek na cvičení, asi 2 si, prosím, přineste vlastní. Parkování bez omezení.

Program:

1.den

* 8,30 – 10,00 uvítání, lekce jógy, základní principy jógy, nastavení těla
* 10,15 – 12,00 úvod, anatomie, funkční souvislosti, správné držení těla, pomůcky, rozdělení dysfunkcí
* 12,00 - 13,30 obědová pauza
* 13,30 – 15,15 – teorie – dysfunkce – inkontinence – rozdělení, vyšetření a fyzioterapie u stresové inkontinence, fyzioterapeutické postupy, jóga u stresové inkontinence
* 15,30 – 16,30 lekce jógy – inkontinence stresová, síla svalů PD 0-3
* 17,00 – 18,00 Somatic experiencing – základní principy, možnosti využití u traumat, poruch pánevního dna

2.den

* 8,30 – 9,30 lekce jógy u stresové inkontinence sila svalů PD 3 – 5 vyšší pozice
* 10– 12,00 teorie poruchy pánevního dna – inkontinence urgentní, vyšetření a fyzioterapie, jóga ásány u urgencí
* 12,00 – 13,30 obědová pauza
* 13,30 – 15,15 teorie dysfunkce pánevního dna – poklesy pánevního dna, porodní traumata, fyzio techniky praxe, ásány u traumatizovaných, s urgentní složkou
* 15,15 – 16,15 h Somatic experiencing
* 16,30 – 17,30 lekce jógy u traumatizovaných klientek, urgentní inkontinence ( meditace, nigra jóga, relaxační techniky )

3. den

 8,30 – 9,30 lekce jógy poklesy pánevních orgánů, stresová inkontinence SS 3-5 SPD – stoj

10 – 11,30h teorie poruchy pánevního dna – traumata v oblasti porodnictví, jak na ně, teorie ošetření per vaginam a per rectum

11,30– 13h obědová pauza

V průběhu pauzy se začnou ve 12,30 střídat dvojice na zkoušení vyšetření per rectum a per vaginam

12,30 – 17 h zkoušení ošetření per vaginam a per rectum – vlastní prožitek – při zájmu….

 17h Zakončení kurzu, rozdání potvrzení o absolvování kurzu , nebo v průběhu😊….