

NÁZEV: CESTOU JÓGY K BUDOVÁNÍ ODOLNOSTI

Podnázev: PŘÍSTUP FYZIOTERAPIE A PSYCHOTERAPIE

KDY: 21. - 22. 3. 2026

KDE: CKPD - prezenční

Kapacita: max. 20 lidí

ČAS: So – 9 – 18 a Ne 9 – 15:30

přihlašovací formulář : <https://forms.gle/1LBvPULueRWUDF8s6>

Cena: 5 200 Kč

Celkem: 12,5 hodiny (cca. 16,5 á 45´ vyučovacích hodin)

Unify: ano

LEKTOŘI: Mgr. Lenka Papáčová (psycholožka a lektorka jógy) a Mgr. Bc. Tereza Pirklová (Fyzioterapeutka, lymfoterapeutka a lektorka jógy)

ANOTACE:

Sebezkušenostní kurz pro odborníky působící v pomáhajících profesích. Kurz vede dvojice zkušených lektorek – psycholožka Mgr. Lenka Papáčová a fyzioterapeutka Mgr. Bc. Tereza Pirklová, obě s dlouholetou praxí a odborným zázemím v józe. Můžete se těšit na unikátní propojení dvou odborností, kde se oba přístupy k problematice vzájemně doplňují a obohacují.

Stres, vyčerpání, přetížení. Emočně náročné, náhlé situace v terapii i mimo ní.

Zní vám to povědomě? Pokud působíte v oblasti zdravotnictví nebo v pomáhajících profesích, pravděpodobně víte, že když se snažíte maximálně pomáhat druhým, vaše vlastní tělo a psychika nesmí zůstat stranou.

Tento intenzivní dvoudenní kurz propojuje tři klíčové oblasti: jógu, fyzioterapii a psychologii – a nabízí konkrétní nástroje pro regeneraci, zvládání stresu a budování odolnosti (resilience). Je určen fyzioterapeutům, lékařům, psychologům, masérům, trenérům a dalším odborníkům, kteří se chtějí lépe postarat o sebe, a zároveň obohatit svou profesní praxi o nástroje vhodné i pro předání klientům.

Co vás čeká?

Přehled témat a aktivit:

Teoretické zářmování:

Neurobiologie stresu a autonomního nervového systému

Burn-out syndrom a jeho prevence
Aktivní vs. pasivní regenerace
Odolnost (resilience) jako schopnost zvládat zátěž
Interocepce a její vliv na regulaci stresu

Praxe:

Aktivní jógová cvičení s důrazem na vnímání těla a práci s oporou (fyzickou i psychickou, tzv., „uzemněním“, „groundingem“)
Myo-fasciální uvolnění jako nástroj k budování odolnosti
Dechová cvičení pro regulaci nervového systému
Antistresová cvičení – rychlá, jednoduchá a vysoce účinná
Restorativní jóga s využitím pomůcek k hluboké relaxaci a regeneraci
Vedené relaxační techniky – autogenní trénink, Jacobsnova progresivní relaxace
Kombinace technik, cvičení a pozic
Zklidňující a uzemňující techniky – pro návrat do těla a přítomnosti

Sebezkušenost a integrace:

Vědomá práce s vlastními stresory a rizikovými faktory
Vytvoření osobní strategie zvládání zátěže
Zážitková reflexe – co mi funguje, co mohu předat dál
Prostor pro diskusi, sdílení a otázky

Pro koho je kurz určen?

Pro odborníky v oblasti péče o tělo a psychiku:
fyzioterapeuty, psychology, lékaře, psychoterapeuty, maséry, trenéry a další, kteří chtějí:
najít rovnováhu mezi pomocí druhým a péčí o sebe,
načrpat praktické nástroje pro zvládání stresu,
rozšířit své kompetence o somatický přístup a jógu,
lépe porozumět vlastnímu nervovému systému a tělesným signálům

Lektorský tým

Mgr. Lenka Papáčková – psycholožka, psychoterapeutka a lektorka jógy
Mgr. Bc. Tereza Pirklová – fyzioterapeutka, lymfoterapeutka a lektorka jógy

Díky kombinaci odborného zázemí, tělové práce i terapeutické zkušenosti vás čeká vyvážený mix teorie, pohybu, relaxace a hluboké osobní zkušenosti.

Co si odnesete?

Praktický „balíček“ ověřených technik pro každodenní regulaci stresu
Větší citlivost k vlastním tělesným signálům
Lepší porozumění tomu, jak funguje nervový systém a emoce
Zkušenost s relaxací a vědomým pohybem
Inspiraci pro práci s klienty/pacienty i pro vlastní život
Podporu a sdílení v malé skupině kolegů z oboru

Podrobný harmonogram:

SOBOTA

9:00 - 10:30 – Úvod do semináře. Teoretické záramování + Praxe

10:30 – 10:45 – Pauza

10:45 – 12:30 – Teoretické záramování + Praktický nácvik:

- Aktivní jógová cvičení upravená k budování odolnosti – dynamická cvičení, využití pomůcek, změna použitého jazyka a pokynů
- Myo-fasciální uvolnění jako prostředek regenerace a budování odolnosti

12:30 – 13:30 – Oběd

13:30 – 15:00 - Teoretické záramování + Praktický nácvik:

- Význam interocepce
- Interoceptivní cvičení

15:00 – 15:15 – Pauza

15:15 – 16:15 – Teoretické záramování + Praktický nácvik:

- Antistresová cvičení

16:15 – 16:30 – Pauza

16:30 – 18:00 – Teoretické záramování + Praktický nácvik:

- Relaxace – vedená – Autogenní trénink
- Jóga Nidra
- **DISKUSE, SDÍLENÍ 1. DNE**

NEDĚLE

9:00 - 10:30 – Teoretické záramování + Praktický nácvik:

- Dechová cvičení (Pranájáma regulující CNS)

10:30 – 10:45 – Pauza

10:45 – 12:30 – Teoretické záramování + Praktický nácvik

- Antistresová a dechová cvičení
– kombinace a integrace

12:30 – 13:30 – Oběd

13:30 – 15:30 - Teoretické záramování + Praktický nácvik; Diskuse

- Restorativní jóga
- Jacobsonova progresivní relaxace (cca. 30 minut)
- **Integrace probraných témat, diskuse, zkušenosti**