

Program kurz

Myofasciální Integrace II - Pánev v souvislostech

9.10 - 11.10.2026, lektor Marius Strydom

PÁTEK, 9.10.2026

09:00 Teorie, funkce a anatomické vztahy

11:00 Praktická část 1

Posun pánve – manuální a pohybové strategie

13:00 Oběd

14:00 Praktická část 2

Náklon pánve – manuální a pohybové strategie

16:00 Praktická část 3

Pohyb pánve 1: Analýza, úpravy během chůze, hodnocení

17:45 Otázky a závěr

SOBOTA, 10.10.2026

09:00 Sebezkušenost, teorie

11:00 Praktická část 4

Kyčelní klouby – mediální, laterální, předo – zadní rovnováha, pánevní dno

13:00 Oběd

14:00 Praktická část 5

Viscerální oblast, iliopsoas

16:00 Praktická část 6

Křížová kost a kostrč – ilia, vnitřní rotace, vnější rotace, horní a dolní posun, torze

17:45 Otázky a závěr

NEDĚLE, 11.10.2026

09:00 Sebezkušenost, teorie

11:00 Praktická část 7

Pohyb pánve 2: Analýza, úpravy během chůze, hodnocení

13:00 Oběd

14:00 Praktická část 8

Integrační manuální a pohybová práce

17:00 Závěr