

ZDRAVA HRBTENICA IN ODPRAVLJANJE BOLEČIN

Vabilo na somatsko delavnico z osnovami akupresure

Sobota, 25. februar 2017 od 10.00 do 17.00 ure

Hotel Park, Tabor 9, Ljubljana



Vabljeni na celodnevno delavnico, na kateri bomo iskali in odpravljali vzroke za bolečine v hrbtenici in gibalnem sistemu.

Vsakodnevni stres, nezadovoljstvo v službi, slabi medsebojni odnosi, težki življenjski pogoji, poškodbe, nesreče, čustvene travme, izgube in pretresi – vse kar v življenju doživimo, pusti na nas sled, če se tega zavedamo ali ne. V svojih poskusih, da se prilagodimo in zaščitimo, se zakrčimo na različnih ravneh. Posledice so duševne in telesne bolečine, kronično pomanjkanje energije, slabo spanje, hormonsko neravnovesje z glavoboli, prevelika telesna teža, depresija,...

Na delavnici se boste naučili različnih vaj in postopkov, s katerimi boste to zakrčenost učinkovito sproščali, to pa bo odpravilo bolečine v hrbtenici, sklepih in mišicah.

Delavnica je primerna za širok krog ljudi, učinke pa boste čutili že med delavnico.

Program delavnice:

- Učenje somatskih vaj, aeq klinična somatika
- Akupresurne točke za sproščanje napetosti in bolečin v različnih delih telesa
- Prepoznavanje in odpravljanje vzrokov za kronične bolečine v hrbtenici, vratu, ramenih, rokah, nogah, kolkah, kolenih, stopalih in celotnem gibalnem sistemu
- Kaj narediti v primeru akutne bolečine: somatske vaje v kombinaciji z akupresuro
- Učenje opazovanja sebe, opazovanja gibanja, prepoznavanja in odpravljanja napetosti in njihovih vzrokov
- Učenje pravilnega sedenja, stanja, hoje, ležanja
- Kako s somatskimi vajami izboljšamo spanje in regeneracijo
- Kako povečamo globino vdiha in oskrbo s kisikom
- Prebujanje naravnih mehanizmov telesa za sproščanje stresa in transformacijo travm
- Izgorelost, depresija, glavoboli – bolezni modernega časa, ki so posledica senzorno motorične amnezije
- Preko telesa do podzavesti: ozaveščanje in nadzorovanje čustev in refleksnih, nezavednih odzivov
- Učenje somatskih vaj za vsakodnevno sproščanje mišične napetosti pred spanjem, v službi, pred računalnikom, ...



Tina Ogorevc Pavlin, *refleksoterapevtka, Tui-na terapevtka in učiteljica somatskih gibov po metodi AEQ*

Cena delavnice: 92 eur (vključuje sodelovanje na delavnici in gradivo)

Prijave na: info@maat-center.com ali 040 512 432 (Tina)

Število udeležencev je omejeno na 10, zato svojo prijavo potrdite s plačilom predračuna najkasneje 3 dni pred pričetkom delavnice.