

## VABILO NA DELAVNICI KLINIČNE SOMATIKE



**Petek, 22.9. od 18.30. do 20.00. in**  
**Sobota, 23.9. od 15.00. do 16.30. ure**  
[Studio Eviana, Špruha 19, Trzin](#)

Učenje somatskih vaj je proces izobraževanja in osebne rasti, pri katerem se naučimo opazovati svoje telo, čustva, način razmišljanja, svoje delovanje, odnos do sebe in zunanjega sveta, naučimo se nadzorovati reakcije in reflekse. S tem ne izboljšamo samo mobilnosti ali odpravimo bolečin, ampak se trajno in celostno spremenimo, zvišamo zavedanje ter stik s sabo in upočasnimo procese staranja na vseh ravneh.

Na delavnicah v tednu odprtih vrat v Studiu Eviana vam bom predstavila AEQ klinično somatiko, prav tako pa bomo praktično izvajali somatske vaje. Učili se bomo opazovati, kje imate nehote napete mišice in lahko boste izkusili prijetne občutke globinske sproščenosti, ki jo dosežemo z izvajanjem zavestnih, mehkih gibov.

**Delavnice vodim:**

Tina Ogorevc Pavlin, učiteljica somatskih gibov po metodi AEQ

Udeležba na delavnicah je brezplačna

**Prijave in dodatne informacije:**

[info@maat-center.com](mailto:info@maat-center.com) ali 040 512 432 (Tina)

*Prosim za predhodne prijave zaradi omejenega števila udeležencev na [info@maat-center.com](mailto:info@maat-center.com). Pri prijavi napišite, na katero izmed dveh delavnic se želite prijaviti.*

Aeq klinična somatika je naravna, nežna, neboleča in varna tehnika, s katero dosežemo večje zavedanje lastnega telesa, odpravimo bolečine in se znova naučimo mehkega, prijetnega gibanja, kot se ga spominjamo iz otroštva.

Z rednim izvajanjem somatskih vaj ozaveščamo ter zdravimo vsakodnevni stres, prav tako pa tudi fizične in čustvene travme iz preteklosti. Zavestni somatski gibi in ukvarjanje s sabo sprožijo procesiranje napetosti in zakrčene čustvene energije, ki ovira pretok in povzroča bolečine in neravnovesja na različnih ravneh.



Tina Ogorevc Pavlin

Maat, Center za boljšo kakovost življenja

☎ +386 40 512 432    ✉ [info@maat-center.com](mailto:info@maat-center.com)