



Vabim vas, da se mi pridružite na rednih srečanjih v [Studiu Eviana](#).

**Potekala bodo vsak petek od 18.30. do 20.00. ure.**

Skozi celo leto se bomo učili izvajanja somatskih vaj po metodi AEQ, na vsakem srečanju pa bomo za uvod delali različne energijske vaje in meditacije za odpiranje čakler, jačanje hare ter skupinske vodene meditacije in energijske terapije, s katerimi bomo transformirali vse napetosti preteklega tedna. Kot podporo bomo na srečanjih uporabljali Aura-Soma izdelke in esence.

**Program srečanj bo zajemal naslednje teme:**

1. Osnove klinične somatike in AEQ pristop; kako zmanjšati utrujenost, zvišati raven energije in okrepiti imunski sistem;
2. Vpliv modernega načina življenja in vsakodnevnega stresa na gibanje, kako biti bolj učinkoviti in imeti več časa;
3. Kako se refleksno odzivamo na stres: refleks travme in refleksa rdeče in zelene luči;
4. Senzorno motorična amnezija;
5. Povezava med čustvi in vzorci gibanja;
6. Kako povečamo gibljivost v centru telesa in odpravimo otrdelost;
7. Učenje zavestnega nadzora nad mišicami hrbta in trebuha;
8. Učenje mehkega, sproščenega sedenja in ležanja;
9. Odpravljanje bolečin v hrbtenici;
10. Izboljšanje drže in ravnotežja;
11. Odpravljanje bolečin v hrbtu, ramenih in rokah;
12. Boleč vrat in odpravljanje glavobola;
13. Odpravljanje bolečin v kolkih, kolenih, stopalih;
14. Kvalitetno spanje, regeneracija in pomlajevanje;
15. Kako izboljšamo dihanje in oskrbo s kisikom;
16. Zdravljenje telesnih in duševnih travm, povezava s kroničnimi bolečinami;
17. Kako upočasnimo staranje in povečamo gibljivost, kako skrbimo za sklepe in preprečimo obrabo;
18. Kako preprečujemo sodobne degeneracijske bolezni, kot sta demenca in osteoporoza;
19. Učenje lahkotne hoje, preprečevanje in odpravljanje bolečin pri hoji in teku, učenje zavestnega gibanja;
20. Zdravo črevesje in prebava;
21. Hormonske težave, kot sta PMS in težave, ki spremljajo menopavzo;
22. Učenje opazovanja sebe in izstop iz vloge žrtve;
23. Odkrivanje, razumevanje in odpravljanje vzrokov za bolečine in težave na različnih ravneh;

24. Učenje meditacije in učinkovitih energijskih in dihalnih vaj za izboljšanje pretoka energije;

25. Skupinske terapije in vodene meditacije;

Delavnice vodim:

Tina Ogorevc Pavlin, učiteljica somatskih gibov po metodi AEQ

Cena:

Posamezni obisk: 15 eur

Mesečno: 4 obiski po 1,5 ure: 45 eur

Prijave in dodatne informacije:

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

*Udeležite se lahko vsi, ki ste že bili na delavnicah klinične somatike in tudi popolni začetniki.*

**Prosim za predhodne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.**

Urnik za oktober:

6.10. od 18.30 do 20.00.

13.10. od 18.30. do 20.00.

20.10. od 18.30 do 20.00.

27.10. od 18.30. do 20.00.



Tina Ogorevc Pavlin

Maat. Center za boljšo kakovost življenja

☎ +386 40 512 432

✉ [info@maat-center.com](mailto:info@maat-center.com)