

## KLINIČNA SOMATIKA VABILO NA CELOSTNO TEDENSKO VADBO NA OTOČCU



Vabim vas, da se mi pridružite na rednih srečanjih - učnih urah somatskih gibov po metodi AEQ, dihalnih in energijskih vaj, namenjenih globoki sprostitivi, odpravljanju bolečin in prebujanju procesov samozdravljenja na vseh ravneh.

**Vadba bo potekala vsak torek od 18.00. do 19.30. ure v Športnem centru Otočec.**

Aeq klinična somatika je naravna, nežna, neboleča in varna tehnika, s katero dosežemo večje zavedanje lastnega telesa, globoko sproščenost, 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.

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.

### Vodim:

Tina Ogorevc Pavlin, terapevtka in učiteljica metod samozdravljenja, učiteljica somatskih gibov po metodi AEQ

### Cena:

Posamezni obisk: 12 eur

Mesečno: 4 obiski po 1,5 ure: 40 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. Učenje bo potekalo v manjših skupinah do 12 udeležencev. Prosim za predhodne prijave zaradi omejenega števila udeležencev.*

### URNIK ZA OKTOBER

**Torek 17.10.**

od 18:00 do 19:30

*brezplačna*

*predstavitvena vadba*

**Torek 24.10.**

od 18:00 do 19:30

### URNIK ZA NOVEMBER

Vadbe potekajo vsak  
torek od 18:00 do 19:30

**7.11. / 14.11.**

**21.11. / 28.11.**

### 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;