

# SOMATIKA ZA ŽENSKÉ



**Sobota, 11. november 2017 od 10.00 do 17.00 ure**

## Studio Eviana, Trzin

Vabim vas na delavnico, na kateri se bomo ukvarjali z odpravljanjem vzrokov za težave in neravnovesja, s katerimi se srečujemo ženske vseh starosti. Čeprav gre za naravne procese in spremembe, jih moderne ženske pričakujemo s strahom, odporom in polnimi torbicami tablet proti bolečinam.

Po nekaterih raziskavah skoraj tri četrtine žensk trpi zaradi težav, povezanih s hormoni, ki urejajo menstruacijo. Med najpogostejše štejemo:

- simptome PMS: nemir, razdražljivost in izbruhi jeze, nespečnost, utrujenost, depresija, povečan apetit, zadrževanje vode, boleče ali občutljive dojke, vrtoglavica in motnje zbranosti, spremembe v prebavi in druge težave, ki motijo vsakdanje življenje;

- dismenorejo - boleče menstruacije, ki jih spremljajo krči v mišicah, bolečine v križu, močne krvavitve, glavoboli in migrene, driska in bruhanje...

- amenorejo - izostanek menstruacije z bolečinami v trebuhu, napihnjenostjo, povečano telesno težo in ostalimi spremljajočimi simptomi;

- težave, ki spremljajo menopavzo: navali vročine, potenje, tesnoba, razdražljivost, potrtnost, povečanje telesne teže, bolečine v mišicah, sklepih in hrbtenici ter drugi znaki telesnega in čustvenega neravnovesja;

### Delavnice vodim:

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

**Cena delavnice:** 100 eur (po prijavi prejmete predračun, s plačilom rezervirate mesto na delavnici)

### Prijave in dodatne informacije:

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

Delavnica je praktične narave, kar pomeni, da bomo večino časa izvajali somatske, dihalne in energijske vaje. V teku delavnice se bomo učili 4-5 vaj klinične somatike po metodi AEQ in nekaj dihalnih in energijskih vaj in postopkov, namenjenih dnevni rutini in samozdravljenju. Po delavnici prejmete gradivo z opisi vaj za lažje nadaljevanje učenja doma.

Delo bo potekalo v skupini do 12 udeleženk. Delavnica se tematsko dotika ženskih težav, vendar je primerna tudi za moške udeležence.

## **PROGRAM DELAVNICE:**

1. Naravni ritmi in spremembe v življenju ženske: ali morajo biti neprijetni in boleči?

2. Vzroki za hormonska neravnovesja in povečano občutljivost: nerazrešene telesne in čustvene travme, odnos do sebe in do življenja, slaba drža, nezavedno in kronično zakrčene mišice ;
3. Zakaj pride do izredno visoke porabe energije in posledično neravnovesja, bolečin in izgorelosti?
4. Učenje somatskih vaj po metodi AEQ: zavestno sproščanje in daljšanje kronično zakrčenih mišic v trebuhu in celem telesu, odpravljanje bolečin, učenje opazovanja sebe, svojih reakcij, učenje zavedanja, kaj se dogaja v našem telesu, ko smo v stresu, žalostne, prizadete, jezne, prestrašene, ko hitimo, delamo več stvari hkrati, ko se od nas zahteva več, kot zmoremo in znamo...
5. Kaj naredimo, ko imamo krče in močne bolečine, ko se ne moremo in ne znamo sprostiti, ko ne moremo spati? Učenje naravnih in zdravnih metod za prvo pomoč v kritičnih situacijah;
6. Učenje naravnega, pravilnega dihanja; kako povečamo količino kisika v telesu, kako z dihanjem umirimo in skozi sebe prepustimo destruktivna čustva in napetosti;
7. Učenje energijskih vaj za odpiranje pretoka energije v področju trebuha in celega telesa.
8. Učenje raziskovanja: ali lahko z rednim, zavestnim delom na sebi in vsakodnevnim urejanjem energijskega stanja, težave preprečimo?