

# Vabilo na delavnice klinične somatike po metodi AEQ



[Hotel Park, Tabor 9, Ljubljana](#)

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.

Učenje somatskih vaj je proces izobraževanja in osebne rasti, pri katerem se naučite opazovati svoje telo, svoje delovanje, odnos do sebe, naučite se nadzorovati reakcije in reflekse. S tem ne izboljšate samo mobilnosti ali odpravite bolečin, ampak se trajno in celostno spremenite, zvišate zavedanje in nadzor nad sabo in upočasnite procese staranja na vseh ravneh.

V 4 zaporednih delavnicah, v trajanju po 3 ure, se boste spoznali s principi klinične somatike in se učili izvajati somatske vaje po metodi AEQ. Izvedeli boste, kako brez truda odpravljati telesne in duševne bolečine, upočasniti procese staranja, trajno in celostno boste izboljšali kvaliteto svojega gibanja in življenja na vseh področjih.

Prijavite se lahko na vse ali na posamezne delavnice. Z udeležbo na vseh 4 delavnicah se boste naučili 12 somatskih vaj po metodi AEQ, s katerimi delujemo na celotno telo.

## Delavnice vodim:

Tina Ogorevc Pavlin, učiteljica somatskih gibov po metodi AEQ 1. Stopnje

## Cena posamezne delavnice:

40 eur, vključuje sodelovanje na 3 urni delavnici in gradivo

## Cena 4 delavnic:

160 eur, vključuje sodelovanje na 4 delavnicah in gradivo; ob prijavi na vse 4 delavnice in enkratnem plačilu, dobite darilo - dodatno 2 urno delavnico s somatskimi vajami za vsakodnevno izvajanje sede, stoje, v službi, v avtomobilu,...

## Prijave in dodatne informacije:

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

## PROGRAM DELAVNIC:

### 1. Delavnica: 14.1.2017

1. termin : **od 10.00. do 13.00. ure** (ni več prostih mest)

2. termin : **od 15.00. do 18.00. ure**

Osnove klinične somatike in AEQ pristop; kako zmanjšati utrujenost, zvišati raven energije in okrečiti imunski sistem, vpliv modernega načina življenja in vsakodnevnega stresa na gibanje, kako

Somatske vaje niso namenjene treniranju in jačanju mišic, z izvajanjem vaj se boste učili sproščanja in podaljševanja mišic. Vaje niso naporne niti fizično zahtevne in so primerne za širok krog ljudi vseh starosti.

Podaljševanje mišic je zavestno delo na sebi, ki ga ne moremo enačiti z raztezanjem. Postopki, ki se jih boste učili na delavnici, bodo v vašem telesu ustvarili občutke ugodja – mišice se bodo sprostile in odpravili boste kronično zakrčenost. V meridianih in energijskih centrih se posledično osvobodi pretok energije in aktivirajo se procesi samozdravljenja.

biti bolj učinkoviti in imeti več časa; učenje nadzora nad mišicami hrbta in trebuha, učenje sproščenega sedenja in ležanja.

## 2. Delavnica: 28.1.2017

1. termin : **od 10.00. do 13.00. ure** (ni več prostih mest)

2. termin : **od 15.00. do 18.00. ure**

Odpravljanje bolečin v hrbtu, ramenih in rokah; boleč vrat in odpravljanje glavobola; kvalitetno spanje, regeneracija in pomlajevanje, kako izboljšamo dihanje in oskrbo s kisikom, zdravljenje telesnih in duševnih travm.

## 3. Delavnica: 4.2.

1. termin : **od 10.00. do 13.00. ure** (ni več prostih mest)

2. termin : **od 15.00. do 18.00. ure**

Odpravljanje bolečin v hrbtu, kolkih, kolenih, stopalih; kako upočasnimo staranje in povečamo gibljivost, kako skrbimo za sklepe in preprečimo obrabo; kako preprečujemo sodobne degeneracijske bolezni, kot sta demenca in osteoporoza.

## 4. Delavnica: 11.2.

1. termin : **od 10.00. do 13.00. ure** (ni več prostih mest)

2. termin : **od 15.00. do 18.00. ure**

Vaje za sproščen trebuh, gibljivo medenico in lahkotno hojo, preprečevanje in odpravljanje bolečin pri hoji in teku, učenje zavestne hoje; zdravo črevesje in prebava, hormonske težave, kot sta pms in težave, ki spremljajo menopavzo; kako se dobro počutiti v svojem telesu in uživati v gibanju.

Ker je naša spletna stran še v izdelavi, si lahko več o klinični somatiki preberete na spletnih straneh mojega učitelja Aleša Ernsta, [AEQ.si](http://AEQ.si)



Tina Ogorevc Pavlin

Maat, Center za boljšo kakovost življenja

☎ +386 40 512 432

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