

Vabilo na AEQ somatsko delavnico



Sreda, 8. februar 2017 od 17.00 do 20.00 ure

Center starejših Zimzelen Topolšica, Topolšica 78, 3326 Topolšica

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 izvajanjem somatskih vaj se naučimo preusmerjati pozornost nase in navznoter, opazovati sebe in preko telesa nadzorovati čustva in porabo energije.

Na delavnici bomo obravnavali naslednje teme:

- Kako zmanjšati utrujenost, okrepiti imunski sistem in dvigniti raven energije
- Kako upočasniti staranje in povečati gibljivost
- Sproščanje vsakodnevnega stresa, posledice hitenja in pomanjkanja časa
- Odpravljanje bolečin gibalnega sistema
- Kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje
- Učenje somatskih vaj po metodi AEQ



Po delavnici boste dobili gradivo z opisi in slikami somatskih vaj, ki se jih bomo učili. Večji del delavnice bomo na tleh delali vaje, zato prinesite blazino za na tla in blazino za pod glavo. Na 3 urni delavnici se bomo naučili najmanj 3 somatskih vaj, ki jih boste lahko s pomočjo gradiva samostojno izvajali doma.

Po prijavi vam bomo poslali račun, s plačilom potdite prijavo in si zagotovite mesto na delavnici. Število mest na delavnici je omejeno na 10, prijave pa sprejemamo do zasedenosti mest.

Cena delavnice: 40 eur

Prijave: Ljubica Donko

ljubica_donko@t-2.net / 064 134 839

Delavnico vodi

Tina Ogorevc Pavlin, učiteljica somatskih gibov po metodi AEQ
info@maat-center.com / klinikna-somatika.si

