

Městys Sepekov pořádá

# ŠKOLU PÁNEVNÍHO DNA

V PÁTEK 10.3. 2023 od 16 hodin - 20 hodin

V KULTURNÍM CENTRU V SEPEKOVĚ

Kurzem vás provede Mgr. Eva Vaňková, akreditovaná lektorka Školy pánevního dna, DNS - dynamické neuromuskulární stabilizace, jógy a pilates a MUDr. Vladka Míková

## Co se na kurzu naučíte:

- předcházet inkontinenci nebo ji účinně odstranit
- relaxovat a posilovat svaly pánevního dna
- procvičovat jednotlivé svalové vrstvy
- „podbřiškový dech“
- práci s emocemi a energií
- chránit pánevní dno při zvýšené zátěži



## PÁNEVNÍ DNO

Cviky ke zpevnění pánevního dna jsou důležité pro každého z nás jako prevence

- inkontinence
- poklesu pánevních orgánů
- bolestí zad
- po operacích a další...

při obtížích jako léčba



Přihlášky v knihovně

Předběžná cena kurzu 600 Kč

S sebou si přineste hlavně dobrou náladu a chuť dozvědět se nové věci, dále pohodlné oblečení, karimatku, ručník, deku a psací potřeby.

TĚŠÍ SE NA VÁS  
Eva Vaňková a Vladka Míková

[www.evazdravotnicviceni.cz](http://www.evazdravotnicviceni.cz) e.vank@seznam.cz tel.: 607 845 946

[vppp@centrum.cz](mailto:vppp@centrum.cz) 603 224 819