

Milé ženy,

ráda bych navázala na již delší dobu opomíjenou tradici jarního a podzimního setkávání dul a pozvala Vás tímto na dvoudenní seminář - „**Síla doteku**“, který se uskuteční 5. - 6. 11. 2011.

Seminář povede naše kolegyně Katka Kotková, která se již dlouhou dobu věnuje kraniosakrální terapii a shiatsu.

Pokud to bude možné, udělejte si čas a přijedte společně prožít víkend - popovídat si, odpočinout a také si trošku rozšířit obzory.

CENA SEMINÁŘE: 400,- Kč (členky ČAD)
800,- Kč (ostatní)

MÍSTO KONÁNÍ: Skalka u Doks - více na www.skalka22.cz

PROGRAM:

Sobota 5. 11. 2011

- * ženský kruh - budeme sdílet v bezpečí ženského kruhu, dáme zaznít svému hlasu, rozezvučíme své tělo
- * sebepéče - jednoduchá relaxační masáž pro vyrovnaní energie
- * téma: Jak si udržet svůj střed při práci dully? Tak aby nás dlouhé hodiny při porodu ani leckdy náročná komunikace s klientkami či personálem v porodnici nevyčerpávaly a zůstávaly jsme čerstvé a plné sil?
- * ve středu Já - co je hara - povídání a ochutnávka - energetická cvičení, meditace
- * síla doteku - cvičení na vnímání a zjemňování kvality doteku
- * cvičení na rozšíření vnímání sebe a druhého celou bytostí

Neděle 6. 11. 2011

- * jak může být shiatsu nápomocné při práci dully
- * podpora přirozeného početí, těhotenství, porodu, šestinedělí
- * některé techniky shiatsu pro těhotné
- * akupunkturní body použitelné před nebo během porodu
- * trochu z teorie tradiční čínské medicíny k tématu - co je "esence" a jak ji podpořit.
- * meditace

Svoji účast mi potvrďte na mail - alice.jaro@seznam.cz (případně tel. 777695336) - nejpozději do neděle 23. 10. 2011.

Těším se na setkání

Alice