



Katedra tělesné výchovy PŘF

Vás zve na specializovaný seminář

Rozvoj vnímání těla

Jde o cvičení na bázi rehabilitace a dalších terapeutických metod. Prostřednictvím jednoduchých cviků získáváme pojem o oporách těla, mobilizujeme velké i malé klouby, učíme se stabilizaci hlubokého svalového systému, dechovým vzorcům, vnímání napětí a uvolnění. Rozvíjíme mobilitu hrudníku a páteře, měníme pohybové vzorce a snažíme se narušit ty tzv. kompenzační, které vznikají, pokud je měkká tkáň stažená či přetížená. Benefitem je ovlivnění držení těla, pohybových stereotypů, snížení úzkosti a stresu, zlepšení koncentrace a vztahu ke svému tělu.

Zásadní je pojetí bez soutěživosti, s velkým respektem k sobě samému. Využity jsou principy hathajógy, metody DNS a dalších rehabilitačních a terapeutických postupů.

Datum: 19. dubna

Čas: 14.00 – 17.00

Místo: Sportovní centrum UK, Bruslařská 10, Praha 10, sál A1

Lektor: Mgr. Olga Tajovská

Přihlášky do 28. 3. 2024: feitovak@natur.cuni.cz

Cena: 200,-, v hotovosti na sekretariátu KTV PŘF