

VĚDOMĚ V TĚLE

aneb

ABY ZÁDA NEBOLELA

**Propojení východní a západní medicíny
s lektorkou Evou Zimmerlovou.**

Fyzioterapie jinak - tělo jako náš nejbližší partner.

Teorie i praxe - jak své tělo dostat do rovnováhy.
Obnovení vnímání svého vnitřního prostoru.
Protažení a rozvolnění přetížených partií.
Posílení oslabených svalů.

Prožijete a ucítíte, jak Vám bude v těle dobře.

Sobota 13. leden 2018 od 13:30 do 17:30 hodin.

V jógovém studiu, Husova 11, Jihlava.

Vstupné: 550 Kč, studenti, ženy na RD, senioři: 450 Kč.

Přihlášení do 7. 1. 2018

Na adrese jitka@vysocinazdrave.cz nebo na čísle 603 890 818.

Další informace na www.vysocinazdrave.cz

Existuje partner, který nás provází celý život. Od prvního nádechu po poslední výdech věrně stojí na naší straně. Tělo... Kolik ale toho o něm víme? ... Osmdesát procent lidí v produktivním věku trpí bolestmi zad. Proč?

Když se dítě narodí, neumí se svým tělem zacházet. Musí se to naučit. V prvním roce života si centrální nervová soustava ukládá pohybové programy ke všem fyziologickým tělesným činnostem. Pokud v průběhu života schopnost fyziologického pohybu ztrácíme (díky stresu, špatným zátěžovým návykům), proč se nevrátit tam, kde jsme se svému tělu učili rozumět? Tato myšlenka tvoří základ nejmodernějšího přístupu ve fyzioterapii (kde ji nejuceleněji zpracoval Prof.Pavel Kolář jako metodu Dynamické neuromuskulární stabilizace - DNS), ale překvapivě ji lze najít i ve starých čínských technikách Tai-ji.

Sejdeme se, abychom si chvíli hráli se svým tělem, zkoumali jak funguje, učili se ho chápat a odnesli si techniky funkčního cvičení do běžného života.

Eva Zimmerlová

V roce 1995 začala studovat čínskou medicínu, krátce po té přibrala studium čínštiny a od roku 1996 specializaci čínské fytotherapie u Dr.Jozefa Luckého a Dr.Jana Soldána. Po složení akupunkturistické zkoušky ČSSB v roce 1998 otevřela poradnu pro přírodní životní styl, začala přednášet a publikovat. V roce 2000 se začala věnovat Qi-gongu a Tai-ji styl Wu-dang a Yang a na mezinárodním mistrovství bojových umění v čínském Tian-Jinu získala umístění odpovídající 2.pozici za sestavu Tai-ji Sedmi hvězd. Mezi roky 2005 a 2009 Tai-ji samostatně vyučovala, v roce 2009 ukončila veškerou činnost a obnovuje ji až nyní. Od roku 2011 je licencovanou trenérkou fitness u Dr. Petra Tlapáka a praxi získala mimo jiné i jako trenérka kondiční fyzioterapie a hlavní lektorka Tai-ji v Centru pohybové medicíny Prof. Pavla Koláře.

