

Cultural Bodywork - celostna sprostitvev telesa in duha

V današnjem stresnem načinu življenja, ko ves čas nekam hitimo, običajno pozabimo nase in na svoje telo. Pozabimo, da naše telo rabi še veliko več pozornosti, nege in vzdrževanja kot pa naši avtomobili, ki jih tako vestno redno vozimo na servis. Po navadi nas šele bolečina spomni na to, da bi bilo dobro nekaj narediti. A zakaj bi čakali tako dolgo? Eden izmed učinkovitih načinov "servisiranja" telesa je tudi masaža. Ste vedeli, da redna masaža enkrat na mesec za naše telo naredi enako korist kot dober trening dvakrat na teden? In zakaj se ne bi nekaj osnov masaže naučili kar sami in s tem znanjem vsaj malo pomagal sebi in tudi svojim bližnjim?

Trajanje programa: 13 ur (uvod, 1x na teden po 3 šolske ure)

Lokacija: RIC Novo mesto

Cena: 25,00 eur (z vključenim DDV)

Cilji programa:

Temeljni cilj programa je, da se vsak udeleženec nauči nekaj osnovnih načinov in masažnih prijemov za sproščanja celega telesa in posledično tudi duha. S temi tehnikami lahko pomagate tako sebi, kot drugim.

Kratka vsebina:

Spoznavanje, učenje in utrjevanje:

- razgibalnih vaj za mišice in sklepe celega telesa,
- enostavnih, a zelo učinkovitih masažnih prijemov za sproščanje ramenskega obroča in glave (sede na stolu),
- enostavnega načina za sproščanje mišic nog in rok (leže na ležalki),
- osnovnih prijemov za masažo dlani in stopal (sede na stolu).

Ob praktičnem delu pa skozi pogovor in vprašanja tudi:

- modrost in znanje staroselskih ljudstev Havajcev, Aboriđinov in Maorov, od katerih izvira masaža Cultural Bodywork,
- pozitivni učinki masaže na fizičnem, energetskem, psihičnem in duhovnem nivoju,
- izkušnje in nasveti za ostala področja, ki prav tako vplivajo na dobro počutje (prehrana, navade, ...).

Izvajalka: **Darja Hrovatič**, licencirana učiteljica Cultural Bodyworka in svobodna ustvarjalka

Prijave: osebno pri **Aniti Jakše** ali na 07 393 45 66, anita.jakse@ric-nm.si. Ko zberemo 12 prijav, pričnemo z izvedbo. O terminih vas pravočasno obvestimo.