

## **PŘEDNÁŠKY**

### **1. Reflexologie nohy**

je nesmírně účinnou formou terapeutické práce zaměřenou na chodidla našich nohou. Její princip je založen na principu ZRCADLA, tzn. že naše chodidla jsou přesným odrazem celého těla. Každou jeho nedokonalost a nerovnost, každé místo, které se na našem těle nachází v nerovnováze, chodidla zobrazí. Práci s jednotlivými reflexními zónami a ploškami vytváříme základní předpoklady k prevenci a léčbě mnoha chronických onemocnění. Zároveň můžeme odhalit oslabené orgány ještě dříve, než by mohlo dojít k jejich fyzickému onemocnění. Stlačováním a hlazením příslušných bodů lze nejen vyvažovat energetickou rovnováhu vnitřních orgánů, ale i ulevit od bolesti, nahromaděného napětí, rozproudit tok energie v těle a celkově tak navodit pocit uvolnění. Touto šetrnou a účinnou technikou tedy přispíváme k obnovení tělesné i duševní rovnováhy a přivádíme tělo k jeho přirozené harmonii.

### **2. Vědomý dotek - dotek ájurvédy**

Budeme se věnovat umění doteku, intuitivní masáži, sestavě na uvolnění vnitřní energie, práci na energetických drahách, uvolnění těla a nastartování léčivého procesu v těle. Ukážeme si, jak pečovat o duševní pohodu. Seznámíme se s body na uvolnění těla formou automasáže - laskavého, vědomého, pečujícího doteku. Uzavřeme malou meditací.

### **3. Homeopatie, bylinky a poznání rovnováhy v těle**

Zde se seznámíme s homeopatií jako léčebnou metodou, která se řadí mezi alternativní přírodní postupy, a vedle akupunktury je nerozšířenějším oborem v oblasti alternativní medicíny. Zakládá se na teorii, že podobné by se mělo léčit podobným. Zároveň jsou její základy položeny na zkoumání pacienta a jeho symptomů jako celku a přesně tak se také přistupuje k léčbě. Jinými slovy, prioritou je celostní přístup a přijetí pacienta jako celku a ne pouhá léčba symptomů