

„Je velmi důležité, jaký vztah má žena sama k sobě“...

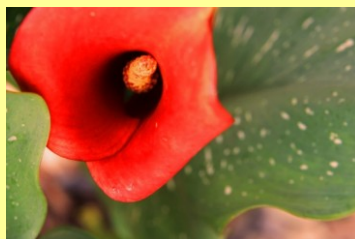
## **ŽENSKÉ PÁNEVNÍ DNO POD LUPOU**

***jak se zbavit inkontinence, nedostatku energie.....***

**Přednáška - úterý 22.3. 2016**

**18:00 - 19:00**

**Vstup volný**



**Kde: Úřad městské části Praha-Slivenec,**

**K Lochkovu 6, Praha 5**

zasedací místnost

**Témata:**

- **mýty a omyly při posilování pánevního dna**
  - **funkce pánevního dna**
- **inkontinence po porodu či v menopauze**
  - **péče o pánevní dno**
  - **příčiny poklesu pánevního dna**
- **nefunkční pánevní dno - jedna z příčin neplodnosti, inkontinence a nedostatku energie**
  - **je možné předejít operaci ?**
    - **co je metoda 3x3**
  - **pánevní dno a emoce**

**KONTAKT: Ing. Alena Stellnerová, 777 299 272, [a.stellnerova@centrum.cz](mailto:a.stellnerova@centrum.cz),  
[www.panvicky.webnode.cz](http://www.panvicky.webnode.cz)**

**Certifikovaná lektorka Školy pánevního dna Renaty Skálové,  
[www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)**