

Kehatarkuse kursus naistele

”Teadlikult naiselik, tervislikult ilus”

Kolmapäeviti, oktoober-november kell 18.30-20.00, kokku 9 kohtumist, Tõnismäe stuudio

Ehkki inimese keha olukord sõltub põhiliselt kolmest tegurist – liikumine, toitumine ja mõtlemine/emotsioonid, siis sugu- devalhelisest võrdsusest hoolimata on naistel oma keha eest hoolitsemisel mõned erinevused. Kehatarkuse kursus ongi mõeldud just naistele, et naised saaksid teadlikuks erinevatel võimalustest, mida saab enda tervise ja ilu nimel ise ära teha.

Kursusel on võimalik saada teadlikuks:

- kuidas naine käib sama sammu looduse tsüklitega
- kuidas tsüklilisust arvestades toituda ja liikuda
- kuidas mõjutavad naist hormoonid
- mis roll on vaagnapõhjalihastel ja kuidas hoolitseda oma üsa eest
- kuidas teha näolihastele trenni ja kortse ennetavat hooldust
- millist treeningut vajab naise keha
- mida erilist pakub pilates naise kehale

Kursusel on võimalus osaleda nii eksklusiivses väikegrupis, max 10 inimest, Tõnismäe Studios, Tallinnas, kui ka veebi vahendusel. Kõik praktilised õpitoad on järelvaadatavad kogu kursuse vältel.

Kehatarkuse kursusel jagavad oma teadmisi ja kogemusi:
Ingrid Joya Tsirel - enesearengu- ja suhteterapeut, teadliku toitumise ja loodusterapeut ning coach. www.joya.ee
Katri Ristal - füsioterapeut ja naise tervise terapeut, www.minaolenginaine.ee
Mai-Liis Kivistik - loodusterapeut, terviseedendaja, näojooga- ja joogaõpetaja, teadlike treeningute juht, www.maiwistik.eu
Kaia Heinleht - pilatese ja kehakasutuse õpetaja, personaaltreener ja TFH kinesioloog. www.kaia.ee

EKSKLUSIIVNE VÄIKEGRUPP

Eksklusiivses väikegrupis osaledes on hind 555 eurot. Võimalik maksta ka arve alusel

KURSUS SISALDAB:

- 9 x 1,5 h praktilised õpitoad väikeses grupis osalemisega
- kõigi õpitubade salvestused ja järelvaatamise
- personaalne kontakt õpetajatega kursuse toimumise ajal FB grupis
- tasuta osalemine Kehakasutuse Baaskursuse online-versioonis ja salvestused kursuse toimumise perioodil.
- 30% soodsam näojooga 4-nädalane e-kursus
- kingituseks MaiWistik angervaksa näoõli
- “Keha Esmaabi” ning “Keha ja emotsioonide omavahelised seosed” e-kursuste vaatamise võimalus kursuse perioodil okt-nov

ONLINE KURSUS

Online-kursusel osaledes on hind 270 eurot. Kahes osas makstes 150 eurot/kuus on lõpphind 300 eurot. Võimalik maksta ka arve alusel

KURSUS SISALDAB:

- 9 x 1,5 h praktilised õpitoad online'is
- salvestused ja järelvaatamine kursuse perioodil okt-nov
- “Keha Esmaabi” ning “Keha ja emotsioonide omavahelised seosed” e-kursuste vaatamise võimalus kursuse perioodil okt-nov
- 30% soodsam näojooga 4-nädalane e-kursus

Ühe loengu hind on 50 eurot.

Kui tunned huvi vaid mõne üksiku teema vastu, siis on võimalus osaleda ka eraldi loengutel online'is. Võimalik maksta ka arve alusel.



KURSUSE KAVA

4. oktoober

Naine looduse tsüklites

Ingrid Joya Tsirel

Naine käib sama sammu koos kuu ja päikesega. Lisaks kuu-ga samas rütmis toimuvale menstruatsioonile muutub naine ka läbi aastase päikeseringi ja läbi terve oma elu. Selles loengus saad sa rohkem teada looduse ja naise rütmidest, mis on meis sarnast ja kuidas ennast teadlikult toetada ja jõustada koos kuu, päikese ja maa rütmidega. Käime koos läbi teekonna sünnist surmani, heidame pilgu naiseks olemise erinevatele perioodidele ning iidsetele esiemade naiseks olemise tarkustele.

11. oktoober

Toitumine ja naise tsüklilisus

Ingrid Joya Tsirel

Naised toimivad ühes rütmis kuu ja aastaringiga. Meil on iga-kuine ja iga-aastane tsükel, mis mõjutab kogu meie toimimist. Selles loengus saad teada, kuidas naise keha muutub läbi erinevate tsüklite ja kuidas läbi pidevate muutuste enda füüsilist ning vaimset enesetunnet toitumisega toetada. Jagan lihtsaid ja toimivaid nippe, mida ja millal süüa, et igas hetkes oleks kergem olla.

18. oktoober

Naine ja hormoonid

Katri Ristal

Sageli süüdistatakse meeleolukõikumistes, tsükliprobleemides, libiido languses, kaalutõusus ja muudeski probleemides hormoone. Kuigi see võib iseenesest tõsi olla, paiknevad põhjused hoopis mujal. Selles loengus teeme esmalt väikese testi, et saada teada hormonaalse tasakaalutuse põhjus (ja loodame, et tegelikult on kõik ikkagi hästi) ning seejärel räägime paarist võimalusest, mida hormoonide tasakaalustamiseks igapäevases elukorralduses tähele panna. Lisaks õpime selgeks mõned hormoonvõimlemise harjutused, mis aitavad tasakaalu saavutamisele veelgi paremini kaasa.

25. oktoober

Üsa tarkuse kuulamine

Katri Ristal

Meie mõtted loovad maailma meie ümber. Nii teevad seda ka Sinu uskumused naiseks olemise, emaka, menstruaaltsükli ja kõhu kohta. Oma keha lugemise oskus on esimene samm enda eest hoolitsemise teekonnal, sest lahendamata uskumused ja emotsioonid võivad salvestuda kehasse ja kaasa tuua igasuguseid huvitavaid olukordi. Räägime naise kehast ja energeetiliste mustrite vabastamisest ning teeme lõpetuseks kerge massaaži emakale ja munasarjadele.

1. november

Vaagnapõhja ABC

Katri Ristal

Naise vaagnapõhi on nagu võrkkiik – et see ei oleks liiga pinges ega liiga pehme ning toetaks meid turvaliselt. Kus vaagnapõhi asub ja kuidas neid lihaseid ikkagi treenida? Milliseid väljakut-

seid esitavad vaagnapõhjale naise erinevad eluetapid? Kas uriinileke naermise ajal on lihtsalt ebaõnn või punane lipp? Miks juhtub vahest nii, et vaatamata harjutamisele sümptomid hoopis süvenevad? Hindame vaagnapõhjelihaste seisukorda ja saame esmased soovitusel, millele treenimisel tähelepanu pöörata ja kuidas vaagnapõhja igapäevaelus toetada.

8. november

Näojooga ABC

Mai-Liis Kivistik

Kas teadsid, et näojooga on odavam kui ilukirurgia ja kreemid, et see aeglustab vanemisprotsesse, vabastab pingetest ja stressist, eemaldab tursed ja parandab silmanägemist, tõstab tuju ja enesekindlust, isegi topeltlõua tekkimist hoiab ära – just kõike seda, mida meil vaja on! Mis on need head harjumused, mis mõjutavad meie nahka? Kuidas erinevad temperatuurid meile laastavalt mõjuvad? Mil moel enda eest hoolt kanda ja miks on see oluline? Kuidas näo harjutused meile kasuks tulevad? Tõestatud on, et näojooga on pikaajaliste tulemustega 100% looduslik meetod, mis aitab meil aeglustada vananemist, parandada naha struktuuri, selle kvaliteeti, hoida ära naha lõtvumist ja annab juhised, kuidas olla kõrge eani särava nahaga. Kursuse käigus õpime ühe komplekti näojooga harjutusi kogu näole, mis aitavad nägu trimmida, lihastoonust tõsta ning säravat nahka hoida.

15. november

Ajatu ilu: noorusliku ja särava naha õige hooldamine

Mai-Liis Kivistik

Miks ja kuidas nahk vananeb? Mil viisil nahk vananedes erinevates kihtides muutub? Milline peaks olema minu igapäevane nahahooldus? Kursuse käigus võtame luubi alla naha tüvirakkude olulisuse, vaatleme kollageeni ja elastiini tähtsust meie elus. Teeme endale selgeks vananemist mõjutavad tegurid ja saame praktilisi näpunäiteid ja nippe tõhusamaks nahahoolduseks.

22. november

Treening, mida vajab naise keha

Kaia Heinleht

Kuidas peaks naise keha liikuma, et püsida heas enesetundes? Kuidas üldse enda vajadusi kaardistada ja mille põhjal teha treeningute valik? Milline võiks olla ideaalne treeningnädal, -kuu ja aasta, arvestades tsüklilisust, enda vajadusi ja võimalusi? Milline on miinimumprogramm? Toome välja erinevate liikumisstiilide plussid ja miinused.

29. november

Pilates

Kaia Heinleht

Pilatese treeningsüsteem on oma efektiivsust ja kasulikkust ajas tõestanud. Räägime lahti, mis selle süsteemi nii tõhusaks teeb. Toome välja olulised nüansid, mida pilates pakub just naise kehale. Teeme läbi baasharjutused selle mõttega, et harjutused ei ole lihtsalt harjutused, kui neid eesmärgipäraselt sooritada. Harjutame ka vaagnapõhjelihaste õiget kasutust treenimisel.