

ZOGA THERAPY ADVANCED TRAINING I – PLAN SZKOLENIA

Dzień 1

9.00-9.30 Przywitanie, wprowadzenie: Cele i zasady

9.30-10.30 Powięź i jej rola, wpływ taśm anatomicznych na strukturę i funkcję, pronacja i supinacja ruch goleni względem stopy i zależności pomiędzy poszczególnymi elementami

10.30-10.45 Przerwa

10.45-11.15 Ocena Supinacji oraz Pronacji jakie ruchy mogą to pokazać?

11.15-11.30 Budowa łuków –kości, stawy i mięśnie

11.30-12.00 Taśma Powierzchnowa Tylna oraz Tylny przedział podudzia Ocena i Praca w Ruchu poszczególnych elementów anatomicznych

12.00-12.30 Taśma Powierzchnowa Przednia oraz Przedni

przedział podudzia ruch zorientowany wokół kończyny dolnej i oddziałujący na relacje w ruchu

12.30-13.00 Taśma Powierzchnowa Przednia:techniki manualne

13.00-14.00 Przerwa obiadowa

14.00-14.15 Przód uda: wykład

14.15-15.00 Przód uda: praktyka

15.00-15.15 Boczny przedział podudzia

15.15-15.30 Taśma Boczna

15.30-16.00 Taśma boczna: techniki i czytanie ciała

16.00-16.15 Głęboki tylny przedział podudzia oraz taśma głęboka przednia

16.15-17.15 Głęboki tylny przedział podudzia: praktyka w ruchu i manualnie

Dzień 2

9.00-9.30 Powtórzenie poprzedniego dnia

9.30-10.15 Głęboki tylny przedział podudzia: techniki

10.15-11.00 Taśma spiralna, czytanie ciała, koślawość i szpotawość kolan jaki ruch może wspomagać poprawę struktury

11.00-11.15 Przerwa

11.15-11.30 Pytania i odpowiedzi, powtórzenie

11.30-12.00 Tył uda i grupa kulszowo-goleniowa różne opcje dla tego obszaru

12.00-12.30 Oswobodzenie kości udowej względem miednicy

12.30-13.00 Sekwencja dla kończyny dolnej

13.00-14.00 Przerwa obiadowa

14.00-15.30 Miednica i powięź

15.30-16.00 Orientacyjne punkty kostne miednicy i czytanie jej ułożenia

16.00-16.15 Wachlarze stawu biodrowego: przegląd

16.15-16.30 Czytanie ciała: wprowadzenie miednica

16.30-17.15 Techniki manualne i ruchowe dla równoważenia miednicy

Dzień 3

9.00-9.30 Wachlarz krętarzowy: techniki i ruch

9.30-10.15 Tensegracja w obrębie miednicy 3d

10.15-10.30 Przerwa

10.30-10.45 Wachlarz gałęziowy praca manualna i ruchu różne opcje

10.45-11.15 Wachlarz gałęziowy: techniki manualne i ruchowe różne opcje

11.15-11.30 Wachlarz pachwinowy

11.30-12.30 Wachlarz pachwinowy:techniki

12.30-13.00 Dno miednicy

13.00-14.00 Przerwa obiadowa

14.00-14.30 Powtórzenie oraz pytania i odpowiedzi

14.30-15.00 Dno miednicy: techniki

15.00-15.30 Równoważenie tensegracji w obrębie miednicy

15.30-16.45 Sekwencje ruchowe dla miednicy

16.45-17.00 Praca w parach case study

17.00-17.15 Pytania i odpowiedz.

WZÓR