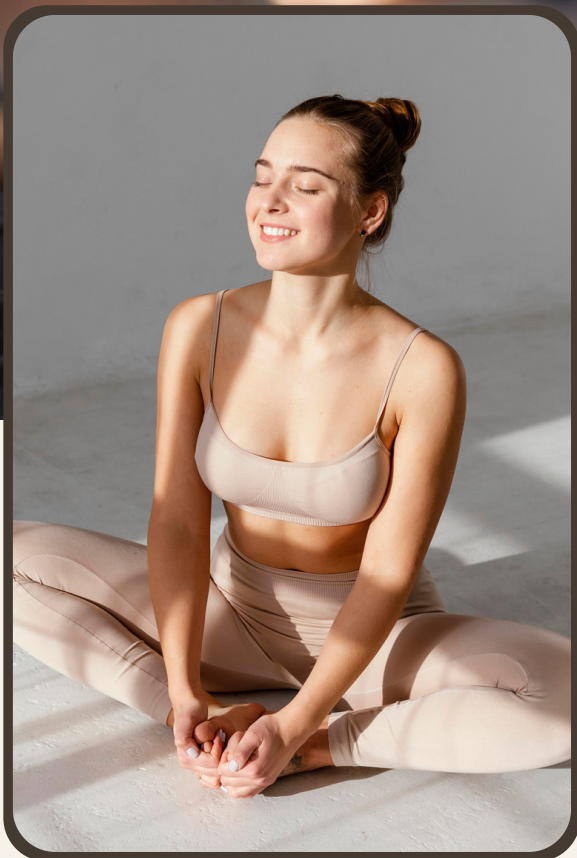


Nagy Erika Dalma

NŐI PROGRAM FIATAL LÁNYOKNAK (16–30 ÉV)



Hatékony, napi rutinba
könnyen beépíthető információk
a fiatal lányok testi lelki
egészségéért

ELEVENYOGA STÚDIÓ

Több száz tanfolyam, női jóga óra és képzés tapasztalatával.

A program több mint 10 év oktatási tapasztalat és kutató munka eredménye, erős ájurvédikus, természetgyógyászati és jóga alapelvekkel megtámogatva.

Az évek alatt számos gyakorló hívta fel arra a figyelmet, hogy ezeket az információkat minden fiatalnak tanítani kellene életútjuk elején, hogy egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak legyenek.

A jóga fiatal lányoknak programokon tapasztatom, hogy mekkora az igény ezekre az információkra, és hogy milyen komoly problémákkal küzdenek a fiatalok, melyeken a fenti ajánlások sokat tudnak segíteni.

A program iskolára szabható igényektől függően.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

Oktatók, időtartam, eszközhasználat

A foglalkozások általában 120 percesek. Ebből 40 perc elmélet, 60 perc ászana gyakorlás és 20 perc relaxáció. Minimum 6-8 alkalom, ideális esetben 10 alkalom, de igény szerint egész évben is tudjuk biztosítani a foglalkozásokat heti 1-2 alkalommal.



Tanáraink

Tanáraink rendelkeznek nemzetközileg elismert 200 órás jógaoktatói képesítéssel (felnőttképzési tanúsítvánnyal) és gyakorlottak a női jóga témakörében. Országszerte több mint 300 szakember elérhető.

Eszközök: Kényelmes ruha, jegyzetfüzet, matrac vagy szőnyegpadló

A tanfolyamhoz tartozik online program, így a gyakorlók otthon is gyakorolhatnak, tanulhatnak.

Vezető oktató, kapcsolattartó

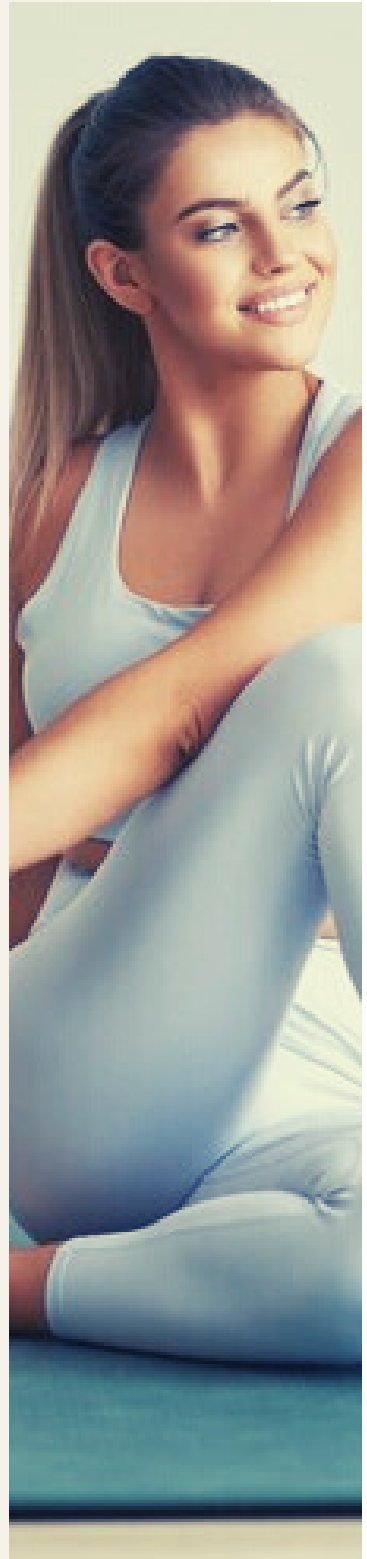
2010 óta tart jóga órákat, tanfolyamokat és képzéseket. Jógiatanár, természetgyógyász, vallásbölcész, közgazdász

Kapcsolat: 06 70 674 5320 vagy
elevenyoga@gmail.com



Foglalkozások témái

- I. Ciklus, élet a ciklussal összhangban, PMS, fájdalmas, rendszertelen menstruáció, gyógynövények
- II. Stressz hatása a női szervezetre, stressz kezelése, depresszió, pánikbetegség, kiégés elkerülése, kezelése - Légzés, légzéstechnikák
- III. Női táplálkozás, IR, vitaminok, étkezési zavarok, falánkság kezelése, ásványi anyagok, női test méregtelenítése (vírusok, nehézfémek stb.)
- IV. Hormonrendszer (pajzsmirigy, mellékvese, petefészek összefüggései)
- V. Női betegségek (PCOS, ciszták, miómák, endometriózis, HPV, clamidia, húgyúti fertőzés, felfázás stb.)
- VI. Lelki, testi termékenység, kreativitás
- VII. Csípő, gát, medencealap, mellek egészsége, női szerveink
- VIII. Tartásjavítás, gerinc erősítés és rugalmasítás
- IX. Hétköznapokat meg támogató jóga filozófia, nőiesség, női energiák ápolása
- X. Párkapcsolat





I. Menstruáció, női ciklikusság, menstruációs problémák, PMS

- Havi ciklus 4 szakasza, eltérő tulajdonságokkal
- Alapvető tudnivalók a női menstruációról
- Hogyan állj a ciklusodhoz, hogy ne nyugnek éld meg. A menstruáció átértékelése
- Fájdalmak, problémák okai
- Ajánlások fájdalmas, rendszertelen ciklusra
- PMS tünetek kezelése
- Tápanyagok az egészséges ciklushoz
- Vérczegénység

Ha megtanulunk a ciklusunkkal összhangban élni, tudni, hogy mikor ugorhatunk el magasra, és mikor van szükségünk több pihenésre, befelé fordulásra stb., akkor optimálisabban, hatékonyabban tudjuk megélni a hónapunkat fájdalmak és érzelmi feszültségek nélkül.

”

Minden menstruáció egy jelentés az előző hónapodról: hogyan élted meg nőként napjaid, mennyire figyeltél oda magadra, pihentél-e eleget, tápanyag-dúsan étkeztél-e. Ha gond van a menstruációddal, érdemes elgondolkodni, mit tudsz korrigálni életedben.

II. Stressz hatása a női szervezetre, stressz kezelése, pánikbetegség, depresszió, kiégés elkerülése, kezelése, kortizol



A stresszkezelést fontos elsajátítani a tinédzser évek alatt (önismeret, napi rutin, élettér és tevékenységek megtisztítása), mivel a modernkori és idegrendszeri betegségek több mint 80%-áért a hosszú ideig fennálló stressz, és a regeneráció hiánya a felelős, melynek káros következményeit a legtöbb fiatal már 20-as éveit elején tapasztalja.

Túlzott kortizol termelés következményei

Mindegy, hogy jó vagy rossz stressz, de ha folyamatosan fennáll:

- Folyamatos magas vércukor a vérben IR-re, PCOS-re hajlamosít
- A túléléshez luxus, azaz nem fontos funkciók leállása: menstruációs, termékenység, női jelleg
- Agyi kapacitás csökkenése
- Méregtelenítés, sejtregenerálódás, emésztés leállása
- Addiktív hajlam erősödése
- Kiégés, pánikbetegség, letargia veszélye
- Pajzsmirigy és petefészkek problémák (pregnenolone lopás)
- Vizesedés, zsír megjelenése nem várt helyeken
- Folyamatos gyulladások a testben stb.

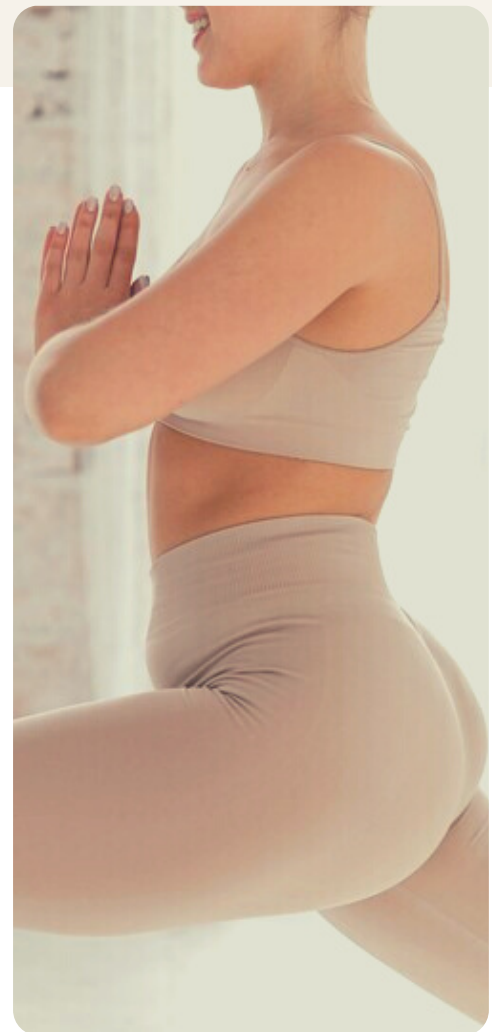
III. Női táplálkozás, IR, vitaminok, étkezési zavarok, falánkság kezelése, ásványi anyagok, női test méregtelenítése (vírusoktól, nehézfémektől stb.)

A legfontosabb alapelv a táplálkozásban a magas tápanyag-, és alacsony kalóriatartalom.

Fontos, hogy a táplálkozást ne élvezetként éljük meg, hanem tápanyag- és energiaforrásként, melynek célja az ép test és lélek.

LESZ SZÓ

- A 4 stop ételről
- Étkezési alapszabályokról
- Vitaminokról és ásványi anyagokról
- Testtípusnak megfelelő étkezésről
- A női test méregtelenítéséről (vírusoktól, nehézfémektől, parazitáktól)
- IR elkerüléséről
- Fogyról, ideális testsúly megőrzéséről
- Emésztési tűzről, a székrekedés elkerüléséről





IV. Hormonrendszer (pajzsmirigy, mellékvese, petefészek összefüggései)

- Mitől billen ki a hormonrendszer az egyensúlyából?
- Hogyan tudjuk rendbehozni, hogyan függ össze a szőrösödés, vízesezés, pajzsmirigy, IR, PCOS, progeszteron, pattanások, falánkság, menstruációs zavarok, érzelmi feszültség, ködös gondolkodás stb.
- Hormonrendszert segítő táplálkozás
- és tápanyagok
- Mirigyek egészsége

Az, hogy hogyan érzed magad, hogyan érzékeled a külvilágot, a hormonrendszered állapotától függ.

A hormonrendszer az idegrendszer irányítása alatt áll, arra reagál, amit érzel, és ahogyan gondolkozol.

Ha túl sokszor erős, férfias energiákkal nyilvánulsz meg a hétköznapi életben, a hormonrendszer hamar ki tud billeni az egyensúlyából.

V. Női betegségek (PCOS, ciszták, miómák, endometriózis, HPV, clamidia, húgyúti fertőzés, felfázás stb.)



A női test egy óramű pontossággal működő rendszer, ami azelőtt jelez fájdalmakkal, szervi elváltozásokkal, hogy ésszel felfognánk, probléma van az életünkben. (Kimerültség, napi rutin hiánya, kapcsolatok, táplálkozás stb.) Érdemes odafigyelni, és komolyan venni a jelzéseit, hogy nagyobb bajok ne alakuljanak ki, nem pedig fájdalomcsillapítókkal elnyomni azokat.

Sajnos a tinédzserek körülbelül 50%-ánál már jelen van a PCOS, IR, endometriózis, HPV, ciszták, miómák és egyéb női betegségek, melyek könnyen megelőzhetők vagy kezelhetők, ha tudatában vagyunk, és alkalmazunk néhány táplálkozásbeli és napi rutinnal kapcsolatos alapelvet.

Alkalmainkon szó lesz a következőkről: PCOS, IR, endometriózis, ciszta, mióma, clamidia, urea plazma, STD szűrés stb.

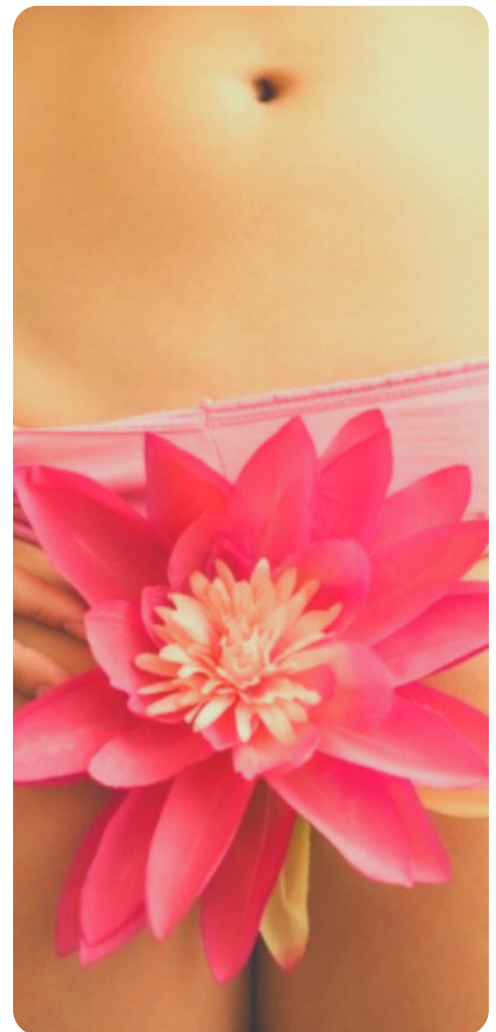
VI. Lelki testi termékenység, kreativitás

Nem mindegy, hogy milyen talajba van elvetve a mag.

Fontos, hogy a kismama 1–2 évvel a teherbe esés előtt megtisztítsa testét, lelkét, és felkészüljön az áldott állapotra, hogy könnyű terhességből egészséges baba születhessen.

Anyának lenni annyit jelent, mint megérteni a világ igényeit.

- A terméketlenség okai
- Petefészkek-energia
- Férfi terméketlenség
- Testünk és lelkünk felkészítése a szülésre
- Testi és lelki méregtelenítés, elcsendesedés
- Jóga filozófia a testi lelki termékenységért, kreativitásért
- Vitaminok és tápanyagok





VII. Csípő, gát, medencealap, mellek egészsége, női szerveink

- Mellek egészsége
- Csípő erősítés vs nyújtás vs rugalmasítás
- Csípő helyes elhelyezkedése
- Egészséges gátizomzat
- Köötőszöveti gyengeségek, süllyedések, inkontinencia elkerülése
- Szimbolika
- Gyökér- és sakrális csakra
- Miért fontos folyamatosan karban tartani a csípő területét

A csípő mint a kreativitás és energia forrása.

A női csípőnek kiemelt figyelmet kell szentelni, mert itt halmozódnak fel az érzelmi feszültségek, méreganyagok, és a ciklikus, hormonális változások is hatással vannak rá.

Egy erős és rugalmas csípőben kevésbé tudnak megtelepedni a női betegségek, nagyobb lesz az önbizalmunk, életenergiánk, és hozzájárul a gerinc egészségéhez.

VIII. Gerinc és tartásjavítás, erősítés és rugalmasítás



A helyes testtartás szempontjából fontos minden reggel legalább 5 percet szánni a csípőhorpasz megnyújtására és a gerinc átmozgatására.

A helyes testtartás nagyjából a helyes csípő és gerinc elhelyezkedéstől függ.

- Helyes állás, járás, ülés
 - 5 alapelv
 - Gerinc egészsége, gerincproblémák kezelése
 - Ülő életmód kompenzálása
 - Belső szervek, ízületek egészsége
 - Női test sajátosságai
 - Erős csontozat
-

IX. Hétköznapokat megtámogató jóga filozófia, nőiesség, női energiák ápolása

A nő valami olyat tud, amit a férfi nem: gyógyítani.

Ha rendben van az idegrendszere, nyugodt,
kiegyensúlyozott, a pusztán jelenlétével képes
gyógyítani a férfit, a családot és a társadalmat.

- Női és férfi energiák a hétköznapokban
- Női energiák megőrzése a munkában
- Kibillentség eredménye - érzelmi válság, feszültség
- Érzelmek kezelése
- Női életfeladatok
- Női életszakaszok
- Érzelmi stabilitás
- Női minőségek
- Nőként boldogan



X. Párkapcsolat



- Kiegyensúlyozott párkapcsolat
- Feladatok
- "Mégmérés"
- Erkölcsösség, elégedettség
- Párválasztási szempontok
- Biztonságos szex
- Kommunikáció

”

A nő és a férfi egymásnak nem játszótársai,
hanem egymás isteni kreatív energiái.
