

Seminar: Z Dotikom do Zdravja (Touch For Health, modul I)

Organizator: Mojca Vilfan, **Izobraževalni zavod Saturn**, Brezje 40a, 4243 Brezje, www.braingym.si, info@braingym.si

Izvajalka: **dr. Neja Zupan**, TFH Inštruktorica, TFH Svetovalka, TFH Praktik z licenco International Kinesiology College (IKC) United Kingdom, CSO Terapevt z Licenco Craniosacral Biodynamics Franklin Sills, NLP Coach, NLP Trener z licenco INLPTA, Specialistka naravnega zdravljenja, mentorica, svetovalka in doktorica znanosti

Datum: 6. – 8. 5. 2022

Način in kraj izvedbe: seminar se izvaja v živo na Brezjah na Gorenjskem

Trajanje: 24 ur

Metoda dela: razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo

Gradivo: Udeleženci dobijo priročnik Z dotikom do zdravja in elektronsko obliko Osebnega dnevnika. PowerPoint predstavitev bo poslana v naprej vsem udeležencem. Po končanem seminarju lahko ob aktivni udeležbi celotnega seminarja udeleženci dobijo tudi mednarodno priznan certifikat IKC.

Vsebine I. modula: uvod; osnove kitajske tradicionalne medicine; mišični test; povezava telesa, uma in duha; učenje tehnik uporabne kineziologije in akupresurne masaže za zmanjšanje fizične in psihične bolečine; učenje vaj za izboljšanje splošnega počutja in povečanje energije; večanje sposobnosti učenja in pomnjenja ter zaupanja v sebe; zmanjšanje fizičnega in umskega stresa; ojačanje imunskega sistema; premagovanje depresije in tesnobe; odpravljanje težav z očmi in sluhom; praktična izmenjava energijskega uravnovešanja; diskusija katere ovire vas pri doseganju ciljev omejujejo in kako jim jih lahko pomagate odpraviti

1. DAN

ČAS	KAKO
17	Registracija, pozdrav, predstavitev
17.15	Uvod, hišni red
17.30	Z dotikom do zdravja <ul style="list-style-type: none">- Kaj je zdravje- Kakšna je statistika- Kaj lahko naredimo- Kaj se bomo naučili- Kje vse znanje lahko uporabiš
18.15	Cilji in namen, uvodna aktivnost, izpolnitev Osebnega dnevnika napredka (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
18.45	Demonstracija uravnovešanja (praktično)
19.15	Diskusija o glavnih konceptih izvedenega uravnovešanja (vprašanja, pogovor, razlaga)
19.30	Opazovanje mišic (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo), Umetnost testiranja mišic
20	Krog zapiranja dneva (evalvacija, učenja, uvidi)

2. DAN

ČAS	KAKO
8.30	Obnovitev mišičnega testiranja med udeleženci, zbor (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
9	Dobrodošlica in krog odpiranja
9.15	<ul style="list-style-type: none">▪ Merilni inštrument▪ Protokol

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preverjanje ▪ Vaje za ogrevanje (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
10.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meridiani ▪ Nevrolimfatične točke ▪ Nevrovaskularne točke ▪ Mišice (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
11	Ples mišic (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
11.30	Diskusija o glavnih konceptih (vprašanja, pogovor, razlaga)
11.45	Nevrolimfatične točke uravnoveženja (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
12.15	Nevrovaskularne točke uravnoveženja (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
12.45	Delovni odmor
14	Odgovornost za svoje lastno dobro počutje (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
14.10	Sprostitev in izostritev vida (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
14.30	Sprostitev in izostritev sluha (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
14.45	Sprostitev stresa (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
15	Meridiani za uravnoveženje (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
15.30	Stimulacija mišice za uravnoveženje (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
16	Refleksi hrbtenice za uravnoveženje (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
16.30	Prepoznavanje mišic (demonstracija, praktično delo)
17	Obravnava zamrznjenih mišic (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
17.15	Preprosta obravnava bolečin (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
17.30	Cilji in namen, uvodna aktivnost, izpolnitev Osebnega dnevnika napredka (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
17.45	Krog zapiranja dneva (evalvacija, učenja, uvidi)

3. DAN

ČAS	KAKO
8.30	Obnovitev mišičnega testiranja med udeleženci, zbor (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
9	Dobrodošlica in krog odpiranja
9.15	Postavitev ciljev in vpliv ciljev na potek uravnoveženja (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
9.30	Uporaba tehnike Challenge (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
9.45	Uravnoveženje – praktično delo, razgovor, razlaga Izpolnitev Osebnega dnevnika
10.45	Testiranje hrane (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
11.45	Testiranje z namestnikom (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
12	Uravnoveženje – praktično delo, razgovor, razlaga Izpolnitev Osebnega dnevnika
13	Delovni odmor
14.15	Uravnoveženje – praktično delo, razgovor, razlaga Izpolnitev Osebnega dnevnika
15.15	Uravnoveženje – praktično delo, razgovor, razlaga Izpolnitev Osebnega dnevnika
16.15	Cilji in namen, uvodna aktivnost, izpolnitev Osebnega dnevnika napredka (razgovor, teorija, demonstracija, praktično delo)
16.45	Krog zapiranja dneva (evalvacija, učenja, uvidi)

Touch For Health je zaščitena blagovna znamka International Kinesiology College in je svetovno najbolj razširjena metoda v kineziologiji.