

Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPv vás zve na seminář

## Diastáza a pánevní dno sobota 4. března 2023

<b>Pořadatel:</b>	Komise Zdravotní tělesné výchovy Metodické rady ČASPv
<b>Místo:</b>	SŠKC ČASPv Praha, Ohradské náměstí 1628/7 (mapa <a href="#">ZDE</a> )
<b>Vedoucí akce:</b>	Hana Šeráková
<b>Lektorky:</b>	Štěpánka Hrbková, Lucie Poláková
<b>Prezence:</b>	<b>09:30 – 10:00</b>
<b>Zahájení:</b>	<b>10:00</b>
<b>Ukončení:</b>	<b>15:30</b>

**2 kreditní body**

**Program:** Téma našeho jarního semináře je sice především pro ženy, ale jeho přínos ocení i muži. Ani jim se totiž problémy spojené s pánevním dnem nevyhýbají.

### Tematické okruhy:

- PO PORODU: dostaví se bolesti zad nebo rozestup přímých břišních svalů – diastáza
- ÚNIK MOČI: inkontinence, která narušuje běžné dny a činnosti
- POKLES ORGÁNŮ: divné pocity, tlaky v oblasti malé pánve – prolaps
- BOLESTIVÉ MILOVÁNÍ: kvůli poporodnímu zranění, jizvám v pánevi nebo svým blokům

**Štěpánka Hrbková** je autorkou metody [Osm odstínů pánevního dna](#), kterou učí na živých i online kurzech. Je to kombinace cvičení a osmi pilířů, na nichž stojí zdravé pánevní dno.

**Lucie Poláková**, zkušená lektorka zdravotního cvičení a jógy, se zaměří na problematiku diastázy - rozestupu břišních svalů. Jak vzniká, jaké zdravotní problémy přináší, jaké jsou možnosti nápravy a kterým cvikům se vyvarovat.

V obou případech se bude jednat o teorii a praxi. **Vyhrazujeme si právo na úpravu programu.**

**Přihlášky:** **do 19. 02. 2023** prostřednictvím Kalendáře akcí zde: <https://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/2043-seminar-diastaza-a-panevni-dno.html> nebo e-mailem na [mothejzikova@caspv.cz](mailto:mothejzikova@caspv.cz)

**Cena:** **750 Kč člen ČASPv, 1100 Kč ostatní** (do 24. 2. 2023)  
**č. ú. 53437011/0100 VS 10040223**  
(do zprávy pro příjemce uveďte svoje jméno)

**S sebou:** ručník, psací potřeby, pohodlné oblečení a obuv na cvičení, členové ČASPv instruktorský průkaz k zápisu kreditních bodů

**Strava není zajištěna, doprava na vlastní náklady.**

**Organizační pokyny zašleme přihlášeným účastníkům cca týden před akcí.**

*Poznámka: Člen ČASPv, uplatňující výhody členství musí registrován v centrální evidenci v roce 2023 nejpozději do 30 dní před termínem akce, na kterou se přihlašuje.*

## Přihláška na seminář *Diastáza a pánevní dno, sobota 4. 3. 2023, Praha*

Jméno a příjmení:	Odbor SPV:
	Region:
Datum narození:	Kraj:
Adresa:	E - Mail:
	Telefon:
PSČ:	
Člen ČASPV ano/ne	Poznámka:

Vyplněním přihlášky souhlasím s použitím fotodokumentace z akce, na kterou jsem se přihlásil/a, pro účely publikace těchto fotografií v metodických, propagačních a ostatních materiálech ČASPV. Při nesouhlasu rozhodnutí oznámím pořadateli písemně před konáním akce. ČASPV při administraci údajů účastníků postupuje v souladu se zákony: - Zákon 110/2019 Sb., o ochraně osobních údajů, - Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679. Při nesouhlasu toto oznámím pořadateli při prezenci.

### **STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)**

#### ZRUŠENÍ AKCE:

- Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených do stanoveného termínu akci zrušit.
- Rozhodnutí o zrušení akce oznámí pořadatel do 24 hod. od rozhodnutí o zrušení akce přihlášeným účastníkům, nejpozději však 3 dny před plánovaným zahájením.
- V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
- Zrušení akce přihlášeným účastníkem - storno poplatky.
  - Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
  - V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
  - Pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 4.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí pro vzdělávací akce následující storno poplatky:

a/ do 14 dnů před zahájením akce 5% z celkové výše poplatku

b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30% z celkové výše poplatku

c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše poplatku

d) omluva v den akce 100% storno poplatek.