

PRAVILO

Pokročilý kurz -zostavy

Pravilo

Druhá část
výuky
inštruktorského
kurzu





Postupne si trénujúci osvojuje jednotlivé úrovne a zostavy a pripravuje sa na hlbšiu prácu na Pravile - vonkajšiu aj vnútornú časť cvičení. Začína pracovať s obrazmi.

Je to spojené s vlastnosťami jemno hmotných tiel čerpať informáciu z priestoru.

Pravilo je od určitého stupňa silnou očistou vedomia a nástrojom vytvorenia nových stereotypov.

Hlavné účinky tréningu na Pravile na:

Opornopohybový aparát – svaly, väzy, fascie, kostné tkanivo

- **Obehový systém**
- **Lymfatický systém**
- **Dýchací aparát**
- **Endokrinný systém**
- **Imunitný systém**
- **Centrálny nervový systém**
- **Periférny nervový systém**
- **Zapnutie aktívnej fázy energetiky Jang**
- **Pôsobenie na jemnohmotné telá**
- **Očista vedomia**



OBSAH POKROČILÉHO KURZU

ZOSTAVA TROJITÁ SILA 13 cvičení

ZOSTAVA MEDVEDIE OBJATIE 7 cvičení

SILOVÝ TRÉNING

PRÁCA S DÝCHANÍM A PULZÁCIU NA PRAVILE

PRÁCA NA PRAVILE S PROBLÉMOVÝMI MIESTAMI

VÝHREZMI DISKOV...

SEBAOČISTA NA TRENAŽÉRE

Pravillo pomáha vyrovnať a napraviť nielen naše fyzické telo, ale harmonizuje aj vnútorný stav človeka, jeho nastavenie, sebacítenie. Druhý stupeň kurzu je zameraný na hlbšiu úroveň vnútornej práce a viac na špeciálne účinky tréningu. Pracuje sa s vedomím, zosilňujú sa zmysly často sa vďaka tréningu zostáva otvára duchovné videnie, myslenie sa zbavuje stereotypov a nepotrebných programov.

Súčasťou tréningu na druhom stupni je rovoj sily a práca sa problémovými miestami.



Absolvent kurzu má uplatnenie v oblasti poskytovania ozdravných a wellness programov, tréningových a regeneračných služieb s trenažérom Pravllo.

Programov na redukciu stresu, v oblasti životného štýlu, zostavovaní a realizácii tréningového programu zdravých ľudí s využitím metodiky na Pravllo.

Pre športovcov pre zvýšenie ich výkonnosti a zlepšenie adaptačných procesov ich organizmu.

TERMÍN DVOJDŇOVÉHO KURZU: 5.- 6.8.2023

zahájenie o 10.00 v sobotu, ukončenie o 18.00 v nedeľu

CENA KURZU: 400€

IBAN: SK84 0900 0000 0003 9020 3398

**PRIHLÁSENIE SA NA KURZ: lektor programu: ROBERT URGELA,
0902 810777 urgelar@gmail.com**

**MIESTO KURZU: Masážny salón HARMONY
Sládkovičova 77/8, 976 81 Podbrezová**

Tip na ubytovanie:

Motel Route 66 - aj reštaurácia

Družby 322/60, 976 98 Podbrezová-Lopej