***SPOŠTOVANI STARŠI,***

***lepo pozdravljeni. Za tiste, ki me ne poznate, naj se na kratko predstavim. Moje ime je Barbara Jekoš, po izobrazbi sem učiteljica športa in že 30 let učim v šoli. Sem pa tudi učiteljica joge. Znanje, modrosti in izkušnje sem pridobivala pri številnih priznanih učiteljih. Ko pa sem bila sama najbolj preobremenjena in pod stresom je bila narava tista, ki me je najprej razbremenila, razelektrila, prizemljila in energetizirala.***

**In sedaj vas spoštovani starši sprašujem ali si lahko predstavljate, da tudi vi poznate trike (SOS stikala) za hitro umirjanje uma in telesa, ko ste preobremenjeni ali pod stresom in vam tako ostane več volje, moči, motivacije, zagona in kreativne energije za družinske in službene obveznosti?**

**Nekaj teh SOS bombončkov oziroma trikov, vam zaupam na 2-urni delavnici za starše PET STEBROV NOTRANJEGA RAVNOVESJA. Osredotočili se bomo na steber povezan z elementom vode in zdravjem ledvic. Ledvice so namreč s*h*ramba naše primarne življenjske energije in ko smo preobremenjeni se prav ledvice najprej iztrošijo.**

**Na strokovni delavnici vas bom praktično naučila, kako s pomočjo stresanja, tapkanja, medicinskega zvoka, gibanja, dianja in sproščanja poskrbimo za zdravje ledvic, mehurja, kosti, žlez v lavi in kako stresne situacije transformiramo v svoje moči in prednosti … Naredili bomo test učinkovitosti dihanja po Buteljkovi metodi in spoznali najbolj enostavno in učinkovito metodo samozdravljenja – trebušni dih.**

**Dogodek se bo odvijal v telovadnici OŠ Spodnja Šiška v četrtek, 23. 2. 2023 med 17.00 in 19.00 uro. Delavnica je za** vse udeležence brezplačna, zaradi lažje organizacije pa vas prosim, da se na **dogodek prijavite preko spletne prijave, ki ste jo prejeli po elektronski pošti.**

**Vadba je primerna za moške in ženske, mlade in starejše, trenirane in netrenirane, močne in šibke, predvsem pa za tiste, ki si želite odličnega zdravja.**

**Potrebujete podlogo, udobna oblačila, stekleničko z vodo in dobro voljo seveda.**

**Sama se že zelo veselim in sem neizmerno hvaležna, da bom del dogodka, ki bo na naši šoli v takšni obliki organiziran prvič in komaj čakam, da vidim kakšno skupinsko energijo, zavest in lakotnost lahko ustvarimo skupaj, s svojimi čudovitimi telesi.**

**Za konec Vas še enkrat hvaležno Povabim, da se čimprej prijavite in si tako zagotovite prosto mesto na delavnici.**

**Do takrat pa imejte se radi in lepo, toplo pozdravljeni!**

***I.DEL (od 17.00 do 17.55):***​

* **Uvodno sproščanje (stimuliranje timusne točke, vlečenje energije, energetskih tokov, namera)**​
* **Stresanje telesa za sprostitev energij v sklepih, sprostitev živčnega sistema,**​
* **Tapkanje lobanje, prsnice, reber …**​
* **Skupinska vadba za pretok tekočin po telesu.**​
* **Test učinkovitosti dihanja po Buteljkovi metodi.**​
* **Trebušni dih - najučinkovitejša metoda samozdravljenja.**​

***KRAJŠI ODMOR***​

***II.DEL (od 18.05 do 19.00):***​

* ***Vrtenje, stimuliranje ener*g*etske*g*a kanala ledvic in me*i*urja in pretapljanje stresa v obnovo, masaža ušes.***​
* **JIn gIbalna vadba za regeneracijo ledvic, mehurja, kosti, žlez v glavi ...**​
* ***Fuzija 5 elementov s pomočjo notranjega smehljaja.***