# פנינה מתוק – טיפול בכאבי גב בעזרת תרגול צ'י קונג בהרצליה

יהודה הנשיא 89, הרצליה

אזור השרון

טלפון: 072-2285953

פנינה מתוק – טיפול ולימוד צ'י קונג בהרצליה.פנינה מתוק - מורה בכירה, ומטפלת לתרגול צ'י קונג

טיפולי ומודעות תנועתית מאזנת.
מעל ל-40 שנות וותק של תרגול וטיפול.
יוצרת ומשווקת דיסקים ייחודיים לתרגול בנושא צ'י קונג.אני מקיימת את חוגי הצ'י קונג במרכז הארץ

ומזמינה אותך לשיעור התנסות חינם,
בתיאום טלפוני מראש.הנה במיוחד עבורך תרגול צ'י קונג פרטני.
בקשב ובהתאם לצורך שלך להחזיר את המערכת שלך בכוח מתחדש לאיזון חוזר. בקליניקה בהרצליה,

במרחב נינוח ונעים, נתרגל יחדיו, תרגילי צ'י קונג, שאני מרכיבה עבורך, בהתאם לבעיה שניתנת לריפוי

ולהתמרה. יחדיו נכיר את היכולת שלך לנוע בזרימה לשווי משקל פנימי, אל ציר האור המרכזי שלך.

המטרה, להרגיש טוב ולהפעיל את הגוף נפש בתאום יצירתי. התרגילים בעמידה, או בישיבה על כיסא

ומלווים בצלילי מוסיקה נעימים.
משך התרגול 50 דק'.
הפגישות  לנשים בלבד
החוגים מתקיימים גם ב-בית מלינוב רמת השרון, הקתדרה רמת השרון, מתנ"ס נווה עמל

הרצליה.טיפולים אישיים וסדנאות נערכים במרכז "נתיב הלב" בהרצליה.מוצרים - דיסקים לתרגול צ'י

קונג.
מוזמנים לקבל סקירה קצרה על הדיסקים החדשים שלי תומכים במתרגל מיומן ומתחיל:"התחדשות"-
מכיל מגוון של סדרות המקושרות לעונות השנה.
הסדרה "המעיין המבעבע" - סדרת תרגילים ברצף תנועתי, בת 25 דק',
סדרת חורף לחיזוק צ'י יסוד המים והשלד. תורמת לגמישות, לתחושת זרימה, שקט נפשי

ויציבות. הסדרות "כוח האחד והמפוצלים" - סדרות אביב להנעת צ'י זורם במערכת העצבים.
מועילות לשחרור מתח מהגב, מניעות את עמוד השדרה בנעימות, עוזרות לגמישות ויכולת פיתול

נעימה.
כמו כן הדיסק מכיל סדרות טיפוליות, שמכילות: תרגילי עיסוי מרידיאניים, עיסוי נקודות הרגעה בפנים,

הרגעת כעס ועוד.
סה"כ זמן תרגול שעה ורבע."הקיסר "-
הדיסק מכיל תרגול קלאסי של קיץ להרגעת התודעה והגוף נפש.
זו סדרת רצף תרגילים, שמומלצת לתרגל בישיבה, משפיעה על מערכת הנשימה ותפקודי הלב, שלווה,

רוגע ונינוחות פנימית.
מאפשרת שינוי תודעתי ופותחת שערים חדשים ליצירתיות מרפאה." 12 האיברים"-
דיסק ייחודי שמכיל הסבר על הקשר בין יין ויאנג, וההשפעה על תפקוד האיברים בגופנו. ההסבר מכיל

את מסלול תנועת המרידיאניים בגופנו.

ההסבר מלווה בתרגילי מגע ותנועה, לאיזון האיברים.
מוסיקה נעימה וזורמת מלווה את כל הצילומים והתנועות.נותרו יחידות בודדות, מהרו להזמין.
מהדיסקים "הלוטוס שצמח מן הביצה", "תיבת נגינה""הלוטוס שצמח מן הביצה"-
הדיסק בנוי על סדרות תנועה, לחיזוק וגמישות, הגפיים והמפרקים.
דגש על כפות הרגליים ושווי משקל."תיבת נגינה"-
הדיסק מורכב, מסדרת פתיחה לחימום הגידים והרצועות.
חלק שני- סדרה בת 45 דק' תרגול.
רצף של תרגילים בתנועה שמניעים בזרימה את חמשת מערכות הגוף:
שלד, עצבים, כלי דם, נשימה ועיכול. מגוון סדרות התרגול מתאים למתחילים ולמנוסים

יותר. ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
קישור לערוץ הוידאו שלי נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~