



ENRAPHA

pohybově
spirituální
kurzy

„Naše tělo je součástí naší spirituality“



ENRAPHA

Enrapha je jedinečné spojení **zdravého pohybu a křesťanské spirituality**. Jedná se o ucelený pohybově-spirituální koncept vycházející ze **švýcarského fyzioterapeuticko pohybového konceptu** a inspiruje se postrehabilitační metodou pilates.

Koncept je rozdělený do **3 základních kurzů**, ve kterých se naučíte porozumět svému tělu z pohledu anatomického a vnímat ho z hlediska spirituálního.



„En“ = v, „Rapha“ = Bůh, který léčí srdce i tělo.

POHLED ANATOMICKÝ

Naše tělo nese mnoho **těžkostí**. Celé dny sedíme, neustále pracujeme a nevěnujeme pozornost sami sobě. Trápí nás problémy se **zády**, **krkem** nebo **chodidly** a schopnost těla fungovat adekvátně vůči svému věku se vytrácí.

V kurzu se naučíte:

- vnímat svoje tělo a rozumět mu
- principy **zdravého pohybu** v kontextu švýcarského fyzioterapeuticko pohybového konceptu
- **metodickou práci** s tělem inspirovanou postrehabilitační metodou pilates



„Naučte se vnímat své tělo a rozumět mu.“

POHLED SPIRITUÁLNÍ

Bůh naplňuje náš život radostí. Nás však svazuje **strach, nejistota a úzkosti**. Ty nám brání plnému prožívání Boží přítomnosti.

V kurzu se naučíte:

- vnímat nové rozměry **duchovní opory, otevřenosti a síly**
- otevřít své tělo životu s Bohem
- v běžném životě prožívat více **radosti z Boží přítomnosti**



„Usilujme o obohacující radost z Boží přítomnosti.“



JIŘÍ KUBEŠ

Jmenuji se Jiří Kubeš. Věnuji se **postrehabilitačnímu cvičení, pilates a pohybové nápravě**. 3 roky jsem sloužil u 43. Výsadkového praporu Chrudim AZ jako starší střelec, vystudoval jsem **teologii** a pracoval jsem v domovech důchodců na Islandu a Novém Zélandu. V současné době se živím jako **lektor pohybu**. Pracuji fyzioterapeuticko-pohybovou metodou Spiraldynamik, kterou propojuji s křesťanskou spiritualitou.





RECENZE



Dana Č.: „Zkoušela jsem různé aerobiky, tam to je moc hopsání, nebo jógy, tam mi to zase nevyhovovalo po duchovní stránce... Hned po první lekci musím říct moc nadšená... Cvičení je tak akorát, aby se dalo zvládnout, zároveň se člověk protáhnul, ale nebyl úplně zmordovanej.“



Vojta Č.: „Je to vedené velmi profesionálně a zároveň ta duchovní stránka je tam nenásilná... Jirka to úžasně propojuje, tělesný svět našeho těla a duchovní svět naší duše, takže to si myslím, že to je dost jedinečný. Jsem moc rád, že jsem se k tomu dostal, a určitě bych chtěl pokračovat.“



Vendy D.: „...cvičení je teda super. Absolvovala jsem několik různých rehabilitací, které moc úspěšné nebyly, a v podstatě tohle mi tak sedlo úplně nejvíc. Jinak na cvičení si užijeme docela dost srandy. Jiřík k nám má individuální přístup, takže bere v potaz zdravotní problémy každého jednotlivce. Určitě se nebojte... bude to super.“

JAK SE PŘIDAT?

Jestli tě cvičení zaujalo, budu moc rád, když mi napíšeš. Kurzy obvykle začínají v září, lednu a dubnu, ale neboj se ozvat i jindy. Napiš mi na WhatsApp, email nebo sociální sítě.



@enrapha



fb.com/enrapha

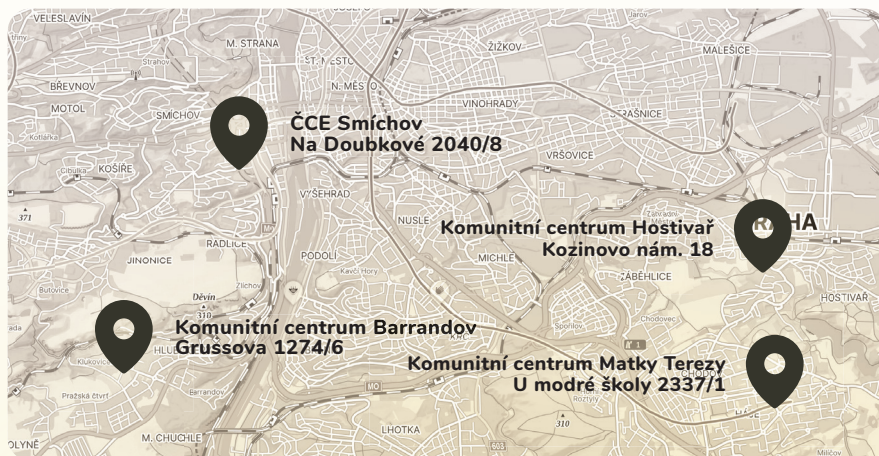


+420 606 452 402



www.enrapha.com

KDE CVIČÍME?





www.enrapha.com



@enrapha



fb.com/enrapha



606 452 402