



První návštěva kraniosakrální terapie

Co vás čeká při první návštěvě kraniosakrální terapie

Všechno před terapií, během ní i po ní je vedeno snahou o co největší uvolnění a relaxaci. O to, aby vám bylo co nejlépe. Kraniosakrální terapie umožňuje návrat k sobě a začíná respektem a láskou k sobě, ochotou dopřát si péči o své tělo a svou duši.

Na kraniosakrální terapii se nemusíte žádným způsobem připravovat. Přijďte tak, jak jste.

1. Nejprve si krátce popovídáme

Na začátku si v klidu popovídáme o tom, co vás přivádí, co aktuálně prožíváte a co byste od ošetření potřebovali. Můžeme, ale nemusíme mluvit o podrobnostech. Je prostor i pro vaše otázky a případné obavy. Nemusíte nic složitě vysvětlovat ani přesně vědět, co od terapie očekáváte. A když vůbec nebudete chtít mluvit o sobě, je to také v pořádku.

2. Vysvětlím vám, jak bude ošetření probíhat

Než začneme, projdeme si, co můžete během ošetření očekávat. Vysvětlím vám velmi stručně, jak kraniosakrální terapie působí, jak na ni tělo reaguje.

Důležité je, abyste se cítili bezpečně a věděli, že kdykoliv můžete říct, pokud vám něco není příjemné nebo pokud potřebujete něco změnit.

3. Samotné ošetření

Kraniosakrální terapie probíhá vleže, ležíte oblečení, přikrytí dekou.

Pracuje se velmi jemným dotykem. Během ošetření nemusíte nic dělat. Vaším úkolem je především být a vnímat, co se ve vašem těle děje.

Někdo vnímá uvolnění, teplo, pohyb, změny dechu nebo jiné tělesné pocity. Jiný člověk nevnímá téměř nic konkrétního. Obojí je v pořádku.

4. Po ošetření

Po skončení ošetření dostanete prostor ještě chvíli ležet a velmi pomalu přejít ze stavu hlubokého uvolnění do běžného nastavení. Budete mít možnost se v klidu napít.

Projdeme, co jste během ošetření cítili, co jste vnímali a jak se nyní cítíte. Dostanete doporučení pro nejbližší dobu, aby byl přínos ošetření co největší.

Pokud by vás zajímalo ještě více,
zavolejte mi na telefon **724 300 628**,
nebo navštivte moje webové stránky www.vodnivila.cz

Vaše Andrea Kubištová