

# Opustite telo i umirite um uz moćne tehnike samomasaže

---

 [bgonline.rs/opustite-telo-i-umirite-um-uz-mocne-tehnike-samopomoci/](http://bgonline.rs/opustite-telo-i-umirite-um-uz-mocne-tehnike-samopomoci/)

March 7,  
2019

## Radionica Peđe Filipovića 31. maja u Beogradu

---

Savremeni čovek živi brzo, ima malo vremena za sebe, svakodnevno je izložen stresu koji bez izuzetka ostavlja trag na telu. Za opuštanje je uglavnom malo vremena, a i kad ga imaju ljudi često ne znaju kako bi sebi mogli da olakšaju posledice ovakvog životnog stila.



### Pokrenite životnu energiju

---

Terapeut Peđa Filipović iza kojeg je tri decenije rada, kako u oblasti masaža, tako i edukacija širom regiona, na radionici koju će održati u Beogradu 31. maja posvetiće vreme i nesebično darovati svoje znanje onima koji žele da nauče moćne tehnike samopomoći kojima u vidu samomasaže svako može sebi olakšati svakodnevnicu. -Na radionici ću pokazati polaznicima na koji način sebi i bliskim ljudima mogu pomoći tehnikama samomasaže, kao i stimulacijom akupresurnih tačaka koje su jako važne i povezane sa svim unutrašnjim organima. Njihovom stimulacijom možemo otkloniti zapise stresa i opustiti spazmatične mišiće, a predstaviti i istočnjačke tehnike koje su bazirane na stimulaciji protoka životne energije kroz sistem energetskih meridijana,

japansku do- in tehniku koja se zasniva na stimulaciji određenih tačaka na telu, samomasaži i vežbama za harmonizaciju kretanja energije kroz sistem energetskih meridijana- otkriva Peđa Filiović.

## Život bez napetosti je moguć

---

Za učešće u ovoj radionici nije potrebno predznanje, niti posebna priprema. Uz Peđinu podršku polaznici će učiti i na sebi isprobati tehnike kojima će moći uspešno da ublaže posledice života koji vode.

-Ove radionice su pre svega namenjene savremenom čoveku kojem su potrebni razumevanje i podrška. Dugotrajno sedenje donosi napetost mišića i bolove, mnogo informacija na dnevnom nivou donosi napetost u glavi, ali svaki rad na sebi popravlja raspoloženje i budi hormone sreće. Objasniću i pokazaću na radionici na koji način sebi možemo da olakšamo probleme kod napetosti u nogama i stopalu, kako možemo umiriti stomak masažom i vežbama disanja, regulisati probavu, otkloniti tragove nervoze i besa.

## Važni prekidači na telu

---

Kad bolje upoznate svoje telo, spoznate i svoje prekidače na telu koji kad ih pritisnete osvetle vaš unutrašnji prostor, napominje Peđa Filipović.

-Nakon toga se pitate čemu nervoza, grč, napetost, jer iznenadi vas efekat samomasaže kad vidite kao telo može da se prokrvi, poboljša cirkulacija, koliko i najjednostavniji pokreti utiču na protok energije u meridijanima, kako s lakoćom smirujemo nervozu- kaže Peđa Filipović koji će na radionici 31. maja u Beogradu pokazati i kako izgledaju tehnika disanja, japanska tehnika samopomoći do-ing, masaža energetskih meridijana, akupresura, samomasaža koju preporučuje pred spavanje...

B.Gajić

Foto: Dario Konstantinović

