

# MediBall szeminárium

**2014. június 27. péntek**

**15.00-20.00**



## Szilágyi István

MediBall  
szakmai igazgatóval  
harcművész mesterrel



## Badar Ágnes

MediBall instruktor

**Ajánljuk minden korosztálynak!**



## A szeminárium témái:

- \* *A lehetőségek tapasztalása és a választás szabadsága a mozgás során.*
- \* *Az egységállapot hatékonysága.*
- \* *Mozgás és energia, képek és érzetek kapcsolata.*
- \* *Hatékony testhasználat a teherviselés, a súly szempontjából.  
A mozgásrendszer aktív és passzív alkotóinak tudatos használata.*
- \* *Az ellazulással létrejövő erő tapasztalása.*



## Információ és jelentkezés:

***Mentálhigiénés Műhely (Szent István tér 10.)***

*Pócs Margit, Süle Viktória*

***20/473-0644; 20/213-9099; 74/511-721***

***[mentalmuhely@gmail.com](mailto:mentalmuhely@gmail.com)***



Minden életjelenség mozgásban nyilvánul meg!  
Változtasd meg a mozgásod és megváltozik az életed!

# MediBall

## JÁTÉK AZ EGÉSZSÉGÉRT MINDEN KOROSZTÁLYNAK!

**Kínai eredetű labdajáték,  
a Tai Chi körkörös mozdulataira épül,  
lágú és ugyanakkor dinamikus mozgásművészet.**

**Cél a centrifugális erő segítségével, körkörös mozdulatokkal,  
ívekkel és spirálokkal a labda ütőn tartása.**

**Párosban a labda elkapása hang nélkül,  
továbbítása köríves mozdulatokkal a centrifugális erő kivezetésével,  
ütés nélkül történik, gyakran meglepő gyorsasággal.**



## MIÉRT ÉRDEMES MEGISMERNI ÉS ELKEZDENI A MEDIBALLT?

- Sport, mely 6 éves kortól minden korosztály számára egészséges mozgást biztosít.
- Szabadidős és versenysportként egyaránt gyakorolható.
- Egyéniben mozgásos meditáció, párban, csoportban játszva önfeledt játék!
- Helyes testtartást és harmonikus, természetes mozgást tanít.
- Egyensúlyt teremt a fizikai, érzelmi és mentális testben.
- Egyedülálló módon javítja a koncentrációt, az aktív figyelmi állapot megtartását.
- Oldja a munkahelyi, iskolai, napi stresszt.
- A jobb és bal kéz használata, ill. a keresztezett mozgások a jobb és bal agyfélteke összekapcsolásával kiváló fejlesztő hatásúak (pl. diszlexia, diszgráfia esetén).
- Lazítja az izmokat, sérülésmentesen kimozgatja az ízületeket.
- Növeli az állóképességet, hajlékonyságot, rugalmasságot és gyorsaságot.
- A páros játék növeli a reakcióképességet és reagálási sebességet.
- Pozitívan hat a mozgáskoordinációra, egyensúlyérzékre, téri tájékozódó képességre.
- Kiváló más sportágak kiegészítésére is ill. sérülés utáni rehabilitációra.
- Jótékonyan hat az érrendszerre, a légzést egyensúlyba hozza.
- Az anyagcserét felgyorsítja. Az immunrendszert erősíti.
- Rendszeres gyakorlásával jótékony hatást fejt ki a magas vérnyomás, cukorbetegség, trombózis, a máj zsíros degenerációjának megelőzésére.

