

Romana Farna je terapeutka s dlouholetou praxí, masérka a certifikovaná lektorka jógy. Kromě své profese vede **výukové programy pro veřejnost**: Reflexní terapie, Relaxační a koncentrační techniky, Dechové techniky pro jogíny a nejogíny, Akupresura – celé tělo na dosah ruky, Ájurvéda a jóga – příjemná změna životního stylu, Oční jóga, Léto pro seniory, Marmová terapie, Dietetika západní a ájurvédská, Fytoterapie, Akupresura, moxování, baňkování, meridiánová masáž.

Romana o sobě:

Jsem jogínka, bylinkářka, masérka a lektorka kurzů zaměřených na udržení zdraví. Při práci doporučuji lidem bylinky, změny ve stravě, učím je cvičit, dýchat a často probírám i jejich vztahy, osobní život, strachy a stres.

STUDIUM A PROFESE:

Po skončení studia Sociálně právní akademie v Ostravě jsem pracovala v různých oborech. Masáže, jóga a práce s lidmi mne živí od roku 2003, od roku 2008 učím a vedu kurzy.

ABSOLVOVANÉ KURZY A ŠKOLENÍ:

1. VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ MGR. GRIGOR MINASJAN - MINALT:

-  Klasická masáž (Mgr. Grigor Minasjan)
-  Moxování (Mgr. Grigor Minasjan)
-  Čínská tlaková masáž I. a II. (Mgr. Grigor Minasjan)
-  Pulzová diagnostika (Vlastimil Dobečka)
-  Čínská dietetika – (Vlastimil Dobečka)
-  Lymfatická masáž (Mgr. Helena Toušková)
-  Kraniosakrální terapie – I., II., III. stupeň (Mgr. Helena Toušková)
-  Baňkování (Olga Moravcová)
-  Shiatsu (Mgr. Grigor Minasjan, Vlastimil Dobečka)

- 🎬 Fonoforéza (Mgr. Grigor Minasjan)
- 🎬 Těhotenská masáž (Mgr. Grigor Minasjan)

2. VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ LUBOMÍR HRDLIČKA - CENTRUM KRUH:

- 🎬 Masáž lávovými kameny (Mgr. Roman Sasko)
- 🎬 Práce s kameny a polodrahokamy (Ing. Zdeněk Kotvan)

3. VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ DAVID ROZBROJ - ZÁZRAKY DUŠE:

- 🎬 Thajská masáž (Mgr. Roman Sasko, thajsko-jógová masáž)

4. MANŽELÉ BEATA A JULIUS PATAKYOVI:

- 🎬 Reflexní terapie

5. KURZY JÓGY:

- 🎬 Herbert Konečný – klasická jóga, hatha jóga, šatkarmas
- 🎬 Libuše Latosínská – klasická jóga, hatha jóga
- 🎬 Dům jógy Praha – lektorský kurz Instruktor jógy 2. stupeň
- 🎬 IQ Pohyb Praha – Axiální systém, Core, Pánevní dno, Horní končetina, Dolní končetina
- 🎬 Ing. Jiří Nývlt – védská jóga
- 🎬 Míla Sávitří Mrnušíková – jóga sw.Gítanandy
- 🎬 Lenka Oravcová – jóga a principy zdravého pohybu

6. DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ:

- 🎬 Prof. Anna Strunecká – Očkování, ano či ne, Doba jedová a jak se bránit, Vitaminy a minerály ve stravě

- MUDr. Karel Nešpor – Jóga smíchu
- Miroslav Hrabica – několik seminářů na téma Psychosomatika a etikoterapie
- Ing. Zdeněk Kotvan – buddhistické meditace a jógové koncentrační a relaxační techniky, práce s drahými kameny

7. PHDR. KAREL PINKAS, PHDR. KVĚTA HURNÍKOVÁ - SEMINÁŘE, SKUPINOVÉ TERAPIE VČETNĚ NÁCVIKU VEDENÍ SKUPINY, TÉMATA:

- odstranění závislostí
- stres
- strach
- vedení skupinové terapie
- práce se zdravotně postiženými lidmi, práce se seniory, práce s dětmi
- poruchy chování směrem k duševní chorobě

8. PHDR. KAREL PINKAS:

- kurz Hladina alfa
- kurz Asertivita a sebeprosazení
- relaxační techniky
- Autogenní trénink

RECENZE:

„Romana Farna je výborná lektorka, terapeutka a velmi poctivý a skromný člověk. Má neuvěřitelně obsáhlé znalosti ájurvédy, čínské medicíny a našich evropských bylin. Jako jedna z mála léčí opravdu celostně. Vždy když bylo třeba, pomohla. Navrhla mi cvičení na úpravu držení těla, úpravu stravy, bylinky, akupresuru a dýchací cvičení. Ještě jsem nenarazila na nic, s čím by si nevěděla rady. Jsem také terapeutka a do budoucna bych chtěla mít tolik znalostí jako Romana. Ačkoli to může znít velmi naivně, tak je pro mě příkladem toho, jak by měl terapeut léčit.“



Ing. Lucie Saloňová, Tradiční lékárna www.tradicnilekarna.cz

„Skutečně komplexní přístup bez kompromisů – to je pro mne terapie i výuka od Romany Farne. Nejprve jsem byla zaskočena širokou škálou jejích vědomostí, přesným úsudkem a schopností ihned zvolit řešení – nejen doporučit bylinné směsi, ale zejména stravu, změny životního stylu, správné dýchání, akupresuru, pohyb atd. Žádný jiný z desítek terapeutů mi nepomohl tolik, jako Romana. Umí převést teorii do praxe, vše vysvětlit, vnímat člověka jako celek, snad na každou otázku ohledně zdraví zná odpověď!“



Marcela Kaniová, Tradiční terapie Zlín www.tradicniterapie.cz

„Romanu jsem poznala během studia dietetiky a diagnostiky podle tradiční čínské medicíny Shanti Akademie v Ostravě. Její přednášky byly nabitě spoustou informací a praktických rad, jak předcházet různým problémům a nemocem. Na každou otázku se nám snažila odpovědět a my jsme z jejích přednášek odcházeli nadšení a mimo skripta si odnášeli další balík praktických poznámek; například které potraviny, byliny či jiné metody z aromaterapie, akupresury, jógy, ájurvédy použít pro zlepšení svého zdravotního stavu i svých blízkých. Terapeutická péče je postavena na individuálním přístupu a momentálním stavu nás klientů. Rady jsou praktické, dostupné a cílené, aby co nejefektivněji vyřešily daný problém. Celotělové masáže jsou úžasné a odcházíme z nich jako znovuzrození.“



Petra Morysová, Jóga pod věží www.jogapodvezi.cz

„Romana Farna je fenomén v oblasti výživového poradce dle tradiční čínské medicíny i Ayurvedy. Umí určit do jaké tělesné konstituce člověk patří, určit výživu pro jeho typ, umí poradit, jak se stravovat v různých životních obdobích člověka také i v ročních obdobích. Je specialista na bylinoznalectví, cvičení jógy, správné dýchání i masáže. Vřele doporučuji poznat její terapii pro duši i tělo.“



Lenka Čechová

„Tuto ženu jsem poznala na škole Shanti Academy, kde mě učila v oboru fytotherapie. Její vědomosti jsou neskutečně rozsáhlé a fascinovalo mě vždy při výuce, jak je vše propojené (nejen bylinky, ale i strava a fungování těla) a v jejím podání mi plno věcí velmi rychle došlo, i když těch informací bylo někdy hodně, byly a jsou doteď k nezaplacení. A velmi ráda jsem si nejednou už rozšířila i znalosti okolo stravy.



Také jsem ji oslovila jako terapeutku, již delší dobu jsem hledala někoho, kdo mi sedne a klasické doktory nějaký ten rok nevyhledávám a spíš jedu samoléčbu pomocí bylin. Uchvátilo mě totiž na škole propojení se stravou, a ač jsem si myslela, že se stravuji dobře, zjistila jsem, že mám značné rezervy. Návštěvy u ní jsem nelitovala a úprava stravy mi hodně pomohla. Nejvíce se mi líbí to, že zohledňuje naše podnebí, lokálnost potravin a hlavně sezónnost, která už od přírody má svůj řád a důvod. Ať hledáte lektora nebo terapeuta, Romča je dobrá volba a doporučuju ji velice ráda.“

Lenka Jamnická, Fotografka www.lenkajamnicka.cz