

EGÉSZ-SÉG BÖRZE

A Mentálhigiénés Műhely és az Egészségfejlesztési Iroda Szekszárd szervezésében

 Babits Mihály Kulturális Központ - Szekszárd Szent István tér 10.

 2021. november 13. (szombat)

 10.00 - 18.00

ELŐADÁSOK

Palánk terem

10.00: A szűrés életet ment! Nem túlzás-valóban!

Előadó: Gliedné Tilmann Erzsébet EFI szakmai vezetője, egyetemi okleveles ápoló

10.30: Demencia a családban

Előadó: Dr.Simonné Dr. Gábrriel Orsolya adjunktus

11.00: Iránytű a feltöltődéshez

A rekreáció, mint az egészség megőrzés egyik eszköze
Előadók: Szűcs Janka EFI egészségfejlesztő, rekreációs szervező és Vajdáné Éberhardt Anett gyógytornász

12.00: Értelmem és érzelem versengése az életúttervezésben

Interaktív gyakorlat 30 percben
Előadó: Bara-Kádár Katalin EFI tanácsadó szakpszichológus

13.00: Stresszből a harmóniába!

Szemléletváltással, gyakorlati praktikákkal a megújulás felé!
Megszokásaink, energiaforrásaink, lehetőségeink nyomában
Előadó: Leskó Anna MediBall oktató (Szolnok)

15.00: Egyél, hogy fogj!

Előadók: Antal Vali és Fogoly Dóra természetgyógyászok (Székesfehérvár)

17.00: Mit tehetnék érted, hogy elúzzem a bánatod...?

A krízisben lévők gyors érzelmi támogatása
Előadó: Portheiserné Szabó Ildikó EFI mentálhigiénés munkatárs



Az EGÉSZ-SÉG-ET KITELJESÍTŐ SAJÁTÉLMÉNYŰ PROGRAMOK

Bödő terem

10.00: Hangrelaxáció a belső egyensúly megteremtéséért

Vezeti: Holló Eszter hangmasszőr, jógaoktató, coach
Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

11.00: Délelőtti könnyű jóga

Vezeti: Kulisityné Finta Ágnes jógaoktató
A jógához polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

14.00: Ma-Zum-Ba Mártival

Táncos tréning az 50+-os korosztálynak, a túlsúlyosoknak és a "berozsásodott" izületűeknek Bajor Márta táncoktatóval

14.30: Kerülj harmóniába a MediBall mozgással!

Vezeti : Leskó Anna MediBall oktató

16:30: Body Dance - Izomzatot, agyműködést segítő és léleképítő terápiais tánc

Vezeti: Hacska Mónika Body Dance edző

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, MÉRÉSEK ÉS ÉLETMÓD TANÁCSADÁSOK

Rendezvényterem

- Vérnyomásmérés, vércukorszint mérés, testösszetétel, vér oxigénmérés, CO mérés dohányosoknak
- Életmódtanácsadás (Batu-Hámorszki Ildikó energiarmonizáló technika alkalmazója)
- Egyéni sorstérkép készítés a kronobiológia módszerével (Horváth Erika)
- Konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
- Lelki oldás, sorselemzés (Kasza Ilona reiki mester)
- Parazita terheltség, toxinterheltség, vitamin és ásványianyag ellátottság, májzsír szint mérés (Antal Vali)
- Sejtek tápanyag ellátottsága, sejt energiaszint mérés (Fogoly Dóra)
- „Pár perc az egészségért!” Testanalízis, táplálkozási tanácsadás, személyre szabott egészség programok (Herbalife, Solymosi Klára)

ÁRUSOK, TERMÉKBEMUTATÓK, KIÁLLÍTÓK

Anna Labor, AVON, Ásványékszerek, Decsi hegyi finomságok, Fülöpjakabi bio-gyógygombás termékcsalád, LifeCare, Do Terra termékek, Papp Hajnalka csipke ékszerei és textil ajándékai, Valor program-termékhasználati tanácsadása

Szatmáry Molnár Mónika mandalafestő műhelye (**Szamóca Stone Art**) kézműveskedésre várja az érdeklődőket a nap folyamán



Az EGÉSZ-SÉG Börze programjai ingyenesek.
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke
Információ: +36/20-473-0644, 74/511-722 www.mentalmuhely.hu

Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE támogatói:

Babits Mihály Kulturális Központ, Lelki Egészségünkért Alapítvány
Tolna Megyei Kormányhivatal - Népegészségügyi Főosztály Vállalkozói Szalon