

EGÉSZ-SÉG BÖRZE

2022. november 12. (szombat)

A Mentálhigiénés Műhely, az Egészségfejlesztési Iroda Szekszárd és a Babits Mihály Kulturális Központ szervezésében

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ (Szekszárd Szent István tér 10.)

Programok 10.00-17.00

Előadások

10.00: Oszteoporózis „a lappangó kór”

Előadó: Vajdáné Éberhardt Anett EFI gyógytornász

11.00: Maradj lendületben!

Nordic walkinggal az egészségünkért

Előadó: Szűcs Janka EFI rekreációs szervező és egészségfejlesztő

12.00: Az Egészségfejlesztési Iroda Szekszárd az egészségünk szolgálatában

Előadó: Gliedné Tillmann Erzsébet EFI irodavezető

14.00: A testünk működése az érzelmek hullámhosszán

Hogyan befolyásolja testünk egészségét az érzelmi világunk?

Előadók: Antal Vali és Fogoly Dóra természetgyógyászok (Székesfehérvár)

Az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

Az EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű programok

10.30: Hangfürdő és versmeditáció a belső egyensúly megteremtéséért

Vezeti: Halász Gabriella egészségfejlesztő mentálhigiénikus, Peter Hess hangmasszőr
Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

11.30: Gerinctorna

Vezeti: Vajdáné Éberhardt Anett EFI gyógytornász

12.30: Pilates

Vezeti: Balogh Edina pilates oktató
Polifomot mindenki hozzon magával!

15.00: Lemanguria LélekTánc

Vezeti: Turányik Júlia Lemanguria LélekTánc foglalkozás vezető

16.00: Délutáni könnyű jóga

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

A mozgásos programok helyszíne: Nagy Csatár terem

Egészségügyi szűrések, mérések és életmód tanácsadások

- Egészségfelmérés, vérnyomásmérés, vércukorszint mérés, testösszetétel, vér oxigénmérés, CO mérés dohányosoknak
- Személyre szabott energiaharmonizálás, magyar táltos hagyomány alkalmazása (Batu-Hámorszki Ildikó energiaharmonizáló technika alkalmazója)
- Konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
- Fizikai és lelki közérzetjavítás, önértékelési zavarok oldása, gyászfeldolgozás (Monostori Györgyné, Marcsi légzésterapeuta, transzrelaxációs terapeuta)
- Leleki oldás, sorselemzés (Kasza Ilona reiki mester)
- Személyre szabott természetes gyógymódok az eszenciális olajok segítségével (Dr. Tumpekné Gombay Tímea, do Terra tanácsadó)
- Bemer fizikai érterápia-tájékoztató és kipróbálási lehetőség (Juhász Zsuzsanna Bemer szaktanácsadó)
- Parazita terheltség, toxinterheltség, vitamin és ásványianyag ellátottság, májzsírszint mérés (Antal Vali)
- Sejtek tápanyag ellátottsága, sejt energiaszint mérés (Fogoly Dóra)

Árusok, termékbemutatók, kiállítók

Anna Labor, AVON, Ásványékszerek, BIO-Com Ökonet, do Terra termékek, Farkas Család Méhészete, LifeCare, Szamóca Art, Valor program termékhasználati tanácsadása, ZinZino

A mérések, tanácsadások, bemutatók, árusítások helyszíne: Kis Csatár terem és az előtere

**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, 74/511-721**

www.mentalmuhely.hu

www.szekszardagora.hu



Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE támogatói:

**Módos-Ferger Borászat
Székszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata**