



EGÉSZ-SÉG BÖRZE

2023. november 11. (szombat)

A Mentálhigiénés Műhely és az Egészségfejlesztési Iroda Szekszárd szervezésében



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

Programok 10.00-18.00

10.00-14.00: Kreatív színházi együttlét olyan történetekkel, melyek nagy mértékben hozzájárulnak lelki-teszt egészségünk megőrzéséhez
Játékmester: **Bodony Iván**, aki vár minden olyan felnőtt érdeklődőt, akik vágnak egy 4 órás együttlétre, egymásra figyelésre, ahol minden résztvevő tiszteletet kap és tiszteletet adhat

Előadások

14.00: Korunk népbetegsége a metabolikus szindróma, amelyben minden harmadik ember érintett - de a nagy része nem tud róla

Előadó: **Antal Vali** természetgyógyász (Székesfehérvár)

15.00: Szívbarát táplálkozás

Előadó: **Szabó Mónika** dietetikus (Bonyhádi EFI)

16.00: Konfliktus – áldás vagy átok?

Előadó: **Bara Kádár Katalin** EFI tanácsadó szakpszichológus

17.00: Holisztikus egészség

Előadó: **Gliedné Tillmann Erzsébet** szupervízor

A kreatív színház és az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

Az EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű programok

10.30: Spine Up (dinamikus gerinctréning) ízelítő

Vezeti: **Fritsi Barbara** gyógytornász (EFI Szekszárd)

Laza öltözék, polifoam, törölköző és innivaló szükséges!

11.30: ChillJóga - Mozgás és légzés összhangja a belső béke megteremtéséért

Vezeti: **Mühl-Kovács Linda** meditáció és jógaoktató

Polifoamot mindenki hozzon magával!

12.30: Bevezetés a meditációba

Vezeti: **Mühl-Kovács Linda** meditáció és jóga oktató

Polifoamot mindenki hozzon magával!

13.30: Lemanguria LélekTánc

Vezeti: **Turányik Júlia** Lemanguria LélekTánc foglalkozás vezető

14.30: Ma-Zom-Ba Mártival

Közös Zene és tánc, amely harmóniában tart

Vezeti: **Bajor Márta** táncoktató

15:30: RTM medencefenék izomerősítő torna

Vezeti: **Garay Beatrix** RTM hivatalos oktatója

A tornához polifoamot mindenki hozzon magával!

16.30: Hangfürdő és versmeditáció a belső egyensúly megteremtéséért

Vezeti: **Halász Gabriella** egészségfejlesztő mentálhigiénikus, Peter Hess hangmasszőr
Versekkal közreműködik **Sily Károly** előadó művész)
Polifoamot, takarót mindenki hozzon magával!

A sajátélményű programok helyszíne: Parászta terem

Egészségügyi szűrések, mérések, kezelések és életmód tanácsadások

- Vérnyomásmérés, vércukormérés, testösszetétel, véroxigénszint - mérés, CO szűrés dohányosoknak, emlő önvizsgálat tanítása (Portheiserné Szabó Ildikó védőnő, mentálhigiénés szakember, EFI Szekszárd)
 - Önértékelő kérdőívek kitöltése - beszélgetési lehetőség az eredményekről (Bara Kádár Katalin tanácsadó szakpszichológus, EFI Szekszárd)
 - INBODY készülékkel testösszetétel mérés (Bonyhádi EFI)
 - INBODY készülékkel mért adatok kiértékelése, életmód tanácsadás (Vajdáné Éberhardt Anett gyógytornász, EFI Szekszárd)
 - Boka-kar index (perifériás érbetegség) mérés (Bonyhádi EFI)
 - Személyre szabott energiarendezés angyal technikával (Batu-Hámorszki Ildikó spirituális önismereti koordinátor)
 - Konzultáció a gyógyszerek alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
 - Fizikai és lelki közérzetjavítás, önértékelési zavarok oldása, gyászfeldolgozás (Monostori Györgyné, Marcsi légzésterapeuta, transzrelaxációs terapeuta)
 - Kranioszkrális felmérés, kezelés (Orosz Zsuzsanna gyógytornász, ICST kranioszkrális terapeuta és Bors Éva természetgyógyász, kranioszkrális terapeuta)
 - Személyre szabott egészségmegőrzés és helyreállító programok a Biocom termékek segítségével (dr. Tumpekné Gombay Tímea funkcionális táplálkozási tanácsadó és Solymosi Klára tréner)
 - Elektroakupunktúrás állapotfelmérés dr.Voll módszerrel (Pál Miklósné Teréz természetgyógyász, reflexológus)
 - Természetes megoldások a mindennapokban. Személyre szabott gyógymódok az esszenciális olajok segítségével (Knyihár Andrea, doTerra wellness tanácsadó)
 - Bemer fizikai érterápia-tájékoztató és kipróbálási lehetőség (Juhász Zsuzsanna Bemer szaktanácsadó)
 - Metabolikus szindróma szűrés (Dr. Vecsera Krisztina természetgyógyász)
 - Tájékoztató a lakossági szűrővizsgálatok jelentőségéről, az egészségmegőrzés lehetőségeiről (Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály)
- A mérések, tanácsadások helyszíne: Rendezvényterem**

Árusok, termékbemutatók, kiállítók

Anna Bársonyka Krémek (Anna Labor), AVON, ásványékszerek, BIO-Com Ökonet, doTerra termékek, Decsoki, Farkas Család Méhészete, kézműves bio termékek (Endrődi Ökofarm) LifeCare, pontozott mandalás kézműves termékek, Nicky ékszerek, Tupperware termékek
A bemutatók, árusítások helyszíne: földszinten a mozi 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:

Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata

