

NŐNAPI KAVALKÁD

2026. március 8. (vasárnap)

A Mentálhigiénés Műhely társszervezésében

Helyszín és programgazda: Babits Mihály Kulturális Központ
Szekszárd Szent István tér 10.

„Mentál programok” 9.00-18.00

A nőiséget kiteljesítő saját élményű programok

9.00-12.00: Nő a Tükörben- Interaktív minitréning

Vezeti: **Radnai Erzsébet** diplomás coach, tréner, önbizalom nagykövet

A létszám limitált, a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött

Jelentkezés: lenduletcoaching@gmail.com email címen

13.00-15.00: Autogén tréning a mindennapokban

Vezeti: **Sümegei Klaudia** pszichológus

A létszám 12 főben limitált

16.00-18.00: Külső-belső női szépség – Interaktív Beszélgetős Műhely

Vezeti: **Bozzay Cecília** mentálhigiénés szakember, komplex művészeti terapeuta és

Farkas Renáta komplex művészeti terapeuta, táncos

A csoportos foglalkozások helyszíne: Cinka terem

10.00-12.00: Felemelkedés parti 2026

Vezeti: **Batu-Hámorszki Ildikó** LÉLEKZET Spirituális –és Felemelkedés koordinátor

A létszám limitált (6 fő), a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött

Jelentkezés: mentalmuhely@gmail.com email címen

A kiscsoportos foglalkozás helyszíne: Palánk terem

10.00-12.30: A női test bölcsessége – SzomatoDráma női önismereti kör

Vezeti: **Halász Gabriella** viselkedéselemző, egészségfejlesztő mentálhigiénikus

SzomatoDráma játékvezető

A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött

Jelentkezés: gabriellahalsz@gmail.com email címen

14.00-18.00: Kreatív Színház: Női nem, női igen

A kreatív színház nőnap „színpadán” láthatóvá tesszük a női igeneket és nemeket, női hozzáállással és férfi hozzáállással egyaránt.

Játékmester: **Bodony Iván**

A csoportos foglalkozások helyszíne: Páskum terem

Előadások

10.30: NŐI TITKOK az egészségünkkel kapcsolatban, amiről mi nők nem szeretünk beszélni

Előadó: **Antal Vali** természetgyógyász, fitoterapeuta, táplálkozási és böjtszakértő

A „Szakmai Elit Női Kiválósági díj 2024” birtokosa

12.00: Fedezd fel a menstruációs és termékenységi gondok egyik megoldó kulcsát – szinkronban a ciklusoddal

Előadó: **Lukács Kitti** ciklus szinkron – és táplálkozási tanácsadó

13.00: Nőnap 365 – Okos falatok, valódi egyensúly az év minden napján

Előadó: **Jándi-Kovács Krisztina** gasztroenteorológiai szakdietetikus, EFI Szekszárd

14.00: A női létminőség erősítése tudatos légzéssel

Előadó: **Halász Gábor** légzéstréner

15.00: Amihez a nők mindig is értettek, a természetgyógyászat és az alternatív gyógyászat nagy kérdéseinek egyszerű értelmezése és kivitelezése

Előadó: **Turcsányi Sipos Éva** a természettudományok docense, író, újságíró, rádiós műsorvezető-szerkesztő, a „Szakmai Elit Női Kiválósági díj 2025” birtokosa

16.30: Királylányok, tündérek, boszorkányok-női szerepek a népmesékben

Előadó: **Tancz Tünde** mesekutató, tanácsadó pedagógus

Az előadások helyszíne: Nagy Csatár terem

A nőiséget kiteljesítő mozgásos programok, hangfürdő

10.00: Gerinctudatos mozgás

Vezeti: **Balogh Edina** pilates oktató

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

11.00: Pilates a női energiák megerősítésére

Vezeti: **Patkó Kata** pilates oktató, gerinctréner

Polifomot, mindenki hozzon magával!

15.00: „Szavak és rezgések ölelésében”- Nőnap hangfürdő versekkel

Vezeti: **Halász Gabriella** egészségfejlesztő mentálhigiénikus, Peter Hess hangmasszőr

Versekkel kíséri: **Sili Károly** előadóművész

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

17.00: Lecsendesülés jógával

Vezeti: **Kulisityné Finta Ágnes** jógaoktató

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

A programok helyszíne: Bödő terem

Egészségügyi állapotfelmérések, tanácsadások, konzultációk

-Vérnyomás mérés, vércukorszint mérés, állapotfelmérés- testösszetétel mérés, véroxigén mérés, CO szűrés dohányosoknak, életmód tanácsadás (EFI munkatársai)

- Mentálhigiénés tanácsadás. Önértékelő kérdőívek kitöltése- beszélgetési lehetőség az eredményekről (Bara- Kádár Katalin tanácsadó szakpszichológus, EFI Szekszárd)

-Inkluzív pulzus-nyelv-írisz diagnosztika (Turcsányi Sipos Éva a természettudományok docense)

- Önértékelési, családi viszonyok, kapcsolati nehézségek megoldása, gyászfeldolgozás (Monostori Györgyné, Marcsi légzésterapeuta, transzrelaxációs terapeuta)

-Konzultáció a gyógyszerek alkalmazási lehetőségeiről

(Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)

-Személyközpontú konzultáció a női létminőségről az archetípusok mentén

(Gliedné Tillmann Erzsébet szupervizor)

-NLS biorezonanciás teljes testvizsgálat (Pál Miklósné Teri természetgyógyász, reflexológus)

-Holisztikus szemléletű biorezonanciás állapotfelmérés (Kőszegi Virág rehabilitációs segítő, jógaoktató, masszőr)

- Személyre szabott egészségmegőrző és helyreállító programok természetes megoldásokkal a mindennapokban (Dr. Tumpekné Gombay Tímea, Solymosi Klára tanácsadók)
- Stresszoldó-relaxáló hátmasszázs (Telegdi Tímea svéd masszőr)
- Természetes megoldások a mindennapokban. Személyre szabott gyógymódok az esszenciális olajok segítségével (Jeney- Kasza Melinda és Kutny Evelin doTerra wellness tanácsadók)
- BEMER fizikai érterápia – tájékoztató és kipróbálási lehetőség (Juhász Zsuzsanna Bemer szaktanácsadó)
- Szívfény-lélekébresztő / állapotfelmérések VALOR módszer alapján (Antal Vali, természetgyógyász és Dr. Vecsera Krisztina természetgyógyász, fitoterapeuta, VALOR terapeuta)
- Ciklus szinkron tanácsadás (Lukács Kitti ciklusszinkron oktató)
- Grafológiai gyorselemzésen keresztül beszélgetés érzelmi, lelki, kapcsolati (szülő-gyerek, párcapcsolat, munkahely) nehézségekről (Drengács Ildikó, grafológus, szakgrafológus)
- Tájékoztató a lakossági szűrővizsgálatok jelentőségéről és az egészségmegőrzés lehetőségeiről (Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály munkatársai)
- Száj Installáció (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ)

A mérések, tanácsadások helyszíne: Kis Csatár terem és előtere

Árusok, termékbemutatók

**Anna Labor Bársonyka natúr és hagyományos kozmetikumok
AVON kozmetikumok, Coral Egészség Klub termékei, HYMATO PRODUCTS Kft.,
kézműves gyümölcs-biotermékek (Endródi Ökofarm), LifeCare, Nicky ékszerek,
Mandaléna Mandala kézműves termékek, Méry Dekor Virágkötés Kézműves Műhely
ÖkoKör Szekszárd, Zinzino**

A helyszínen bemutatásra kerül:

- **Humán Regenerátor Sports** modell (egy sejtregeneráló, vitalitást fokozó kezelési rendszer, amely hideg atmoszférikus plazma-alapú technológiát használ)
- InBody 970S** testelemző analizátor modell (amely a testet alkotó összetevőket írja le)
A bemutatót **Kópisz Endre**, a Humán Regenerátor Sport Szalon tulajdonosa biztosítja

Az árusítások, termékbemutatók helyszíne: Mozi előtere

**A kavalkád „mentál programjai” ingyenesek
Minden érdeklődőt szeretettel várunk**

A „mentál programok” koordinátora: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

Információ: +36/20-473-0644, 74/511-721

www.mentalmuhely.hu



**A mentál programok támogatói:
Illyés Gyula Könyvtár**

