


EGÉSZ-SÉG BÖRZE

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

 Babits Mihály Kulturális Központ - Szekszárd Szent István tér 10.
PROGRAMOK 10.00 - 17.00

november
12
SZOMBAT

ELŐADÁSOK - Kis Csatár terem

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 EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű programok - Nagy Csatár terem

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 jógahez polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

Egészségügyi szűrések, mérések és életmód tanácsadások - Kis Csatár terem és előtere

- 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 gyógyszerek alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
- Fizikai és lelki közérzetjavítás, önértékelési zavarok oldása, gyászfeldolgozás (Monostori Györgyné, Marcsi légzésterapeuta, transzrelaxációs terapeuta)
- Lelki 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 Csatád-Méhészete, LifeCare, Szamóca Stone Art, Valor program-termékhasználati tanácsadása, ZinZino

**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 www.szekszardagora.hu

Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE támogatói:
Módos-Ferger Borászat
Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata