

# NŐNAPI KAVALKÁD

2024. március 9. (szombat)

A Mentálhigiénés Műhely társszervezésében

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

## „Mentál programok” 9.00-18.00

### 9.00-13.00: Kreatív Színház: Nő a szerepei tükrében

A kreatív színház 4 órás együttléteket kínál minden felnőtt érdeklődőnek, aki szívesen megtapasztalja a saját közreműködésével, hogyan kerül az elmesélt történet a színpadra, hogy ami megtörtént újra láthatóvá, átélhetővé varázsolódjon.  
Játékmester: **Bodony Iván**

### 14.00-16.00: Életerő Meseműhely

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

### 16.00-18.00: Légzéssel az erőért és az egészségért Csoportos funkcionális légzés-edzés

Vezeti: **Halász Gábor** légzés instruktork

A csoportos aktivitások helyszíne: Páskum terem

## Előadások

### 10.00: „Az élet zenéjét a nők adják”

Zenés, verses nőnapra köszöntő Csötönyi László, Komjáthi(y)ak és Tóth István előadásában

### 10.30: Szeretnéd tudni, hogy miért van a NŐK kezében a világ egészsége?

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

### 12.00: (N)ők a Nőkért

A bábaság történetének érdekességei  
Előadó: **Galinger - Bodrogi Boglárka** szülésznő

### 13.30: Jólét, nőként a rohanó mindennapokban

Előadó: **Mühl-Kovács Linda** jólét nagykövet

### 15.30: Szorongás, félelem és megküzdés

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

Az előadások helyszíne: Nagy Csatár terem

## A nőiséget kiteljesítő sajátélményű programok

### 10.00: Gerinc fitness

Vezeti: **Patkó Kata** pilates oktató, gerinctréner  
*Polifomot, mindenki hozzon magával!*

### 14.30: Hangfürdő és hangutazás

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

**16.00: Jóga: Áramlás, mozdulatlanlanság, elcsendesedés**

Vezeti: **Kulisityné Finta Ágnes** jógaoktató

*Polifomot mindenki hozzon magával*

**A programok helyszíne: Bödő terem, Rendezvényterem**

### **Egészségügyi állapotfelmérések, tanácsadások, konzultációk**

- Vérnyomásmérés, vércukorszint mérés, testösszetétel, véroxigén mérés, CO szűrés** dohányosoknak, életmód tanácsadás, emlő önvizsgálat tanítása (EFI munkatársai)
- Tájékoztatás a lakossági szűrővizsgálatok jelentőségéről, az egészségmegőrzés** lehetőségeiről (Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály munkatársai)
- Fizikai és lelki közérzetjavítás, önértékelési zavarok oldása, gyászfeldolgozás** (Monostori Györgyné, Marcsi légzésterapeuta, transzrelaxációs terapeuta)
- Személyre szabott energiaharmonizálás angyal technikával** (Batu-Hámorszki Ildikó spirituális önismereti koordinátor)
- Konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről** (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
- Elektroakkupunktúrás állapotfelmérés dr.Voll módszerrel (Pál Miklósné Teréz** természetgyógyász, reflexológus)
- Személyre szabott egészségmegőrző és helyreállító programok a Biocom termékek** segítségével (Dr.Tumpekné Gombay Tímea, Solymosi Klára)
- 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)
- Inzulin rezisztencia mérés (Antal Vali, természetgyógyász)**

**A mérések, tanácsadások helyszíne: Kis Csatár terem és előtere**

### **Árusok, termékbemutatók**

**Anna Labor bio kozmetikumai, AVON kozmetikumok, csipkézett tojások**  
**Hajni kézműves kincsei, kézműves gyümölcs-biotermékek (Endrődi Ökofarm)**

**Nicky ékszerek, Méry Dekor Virágkötés Kézműves Műhely**

**Rosaceart bio kozmetikumok, Tillmann Erika pontozott mandalás kézműves termékei**

**Az árusítások, termékbemutatók helyszíne: Mozi előtere**

**A nap folyamán a Tolna Megyei Koriphorgoló Kör közös koriphorgolást tart az emeleten és bemutatkozik a Várva Várt Alapítvány**

**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](http://www.mentalmuhely.hu)



**A mentál programok támogatója:**

