

EGÉSZ-SÉG BÖRZE

2019. november 16. (szombat)

A Mentálhigiénés Műhely szervezésében

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

Programok 10.00-18.00

● Előadások

Az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

10.00: Gerinctornával a test egyensúlyáért

Előadó: Patkó Kata gerinctrénér, pilates oktató

11.30: Healy-A tudományos, egyénre szabott frekvenciaterápia

Előadók: Horváth Ildikó és Nagy Tamás

14.00: Szinkronban önmagunkkal és a világgal
Mi történik akkor, ha abbahagyjuk a helytelent?

(Légzés, lélekzés; Megszokás, tudatosság; Mozgás, energia, egészség; Hatékonyság, kreativitás)
Előadó: Leskó Anna MediBall oktató (Szolnok)

16.00 : Egészségünk karbantartása

Előadó: Gliedné Tillmann Erzsébet ápolási igazgató, az Egészségfejlesztési Iroda szakmai vezetője

● Az EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű mozgások

A mozgásos programok helyszíne: Bödő terem

10.00: Napindító ajándék jóga

Vezeti: Kulisityné Finta Ágnes jógaoktató

A jóga-hoz polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

11.30: Vitamintorna Domonyai-Korsós Rita gyógytestnevelő vezetésével

Több generációt várunk a közös mozgás örömeinek, hangulatának átélésére

13.00: Interaktív pilates bemutató

Vezeti: Sziliné Mosonyi Judit gyógytornász

14.00: Iberican Cardio Dance az egészségünkért

Ismerteti és vezeti a közös táncot: Hacska Mónika táncoktató

15.00: Egyensúlyteremtő hangfürdő

Vezeti: Kádasné Zlamál Anikó hangterapeuta

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

16:30: Napzáró ajándék MediBall

Vezetik: Leskó Anna és Kovács Luca Kinga Mediball -oktatók

● Egészségügyi szűrések, mérések és életmód tanácsadások

A mérések, tanácsadások helyszíne: Csatár terem

- Arcdiagnosztika, reiki kezelés, életmód tanácsadás (Szabó Henrietta tradicionális reiki mester)
- Biorezonanciás állapotfelmérés és konzultáció (Gyulainé Nagy Márta kineziológus és Bach-virág tanácsadó)
- Életmódtanácsadás (Batu-Hámorszki Ildikó energetikai terapeuta)
- Konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László, természetes gyógymódok terapeuta)
- Frekvenciaterápiás egészségállapot felmérés (Healy; Horváth Ildikó, Nagy Tamás)
- Lelki oldás, sorselemzés (Kasza Ilona reiki mester)
- "Pár perc az egészségért!" Testanalízis, vízszázalék mérés, táplálkozási tanácsadás (Herbalife, Solymosi Klára)
- Vérnyomás mérés (Zádor Béláné)
- Vércukorszint mérés (Bothné Stróbl Anikó)

● Árúrok, termékbemutatók:

Anna Labor, AVON, Ásványékszerek, Decsi hegyi finomságok, Fülöpjakabi bio-gyógygombás termékcsalád, LifeCare, LR termékek

Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

Információ: +36/20-473-0644, 74/511-722

www.mentalmuhely.hu

Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE támogatói:

Egészségfejlesztési Iroda

Vállalkozói Szalon

