

„Az élet zenéjét a nők adják, akik őszintén, minden feltétel nélkül fogadják magukba a dolgokat, hogy érzéseiken át szebbé alakítsák át azokat.”

( Richard Wagner)

## NŐNAPI KAVALKÁD

2020. március 8. (vasárnap)

A Mentálhigiénés Műhely szervezésében

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ

Szekszárd Szent István tér 10.

**Programok 10.00-18.30**

### Kreatív színházi együttlét

**10.00-14.00: „SZERETNŐK”**

**Téma:** Ahogy én szeretek, ahogy engem szeretnek

**Játékmester:** Bodony Iván

A kreatív színházi együttlét helyszíne: Csatár terem

### Előadások

**10.00: A női teljességed útja**

Előadó: Horváth Ildikó

**11.00: Egészség és szépség természetesen**

(Bio gyógynövények varázsa női szemmel, nem csak nőknek)

Előadó: Lázár Melinda (egészséges életmód tanácsadó)

**15.00: Ki látott engem? (Lesznai Anna munkássága)**

Előadó: Bucher Erika (szociális munkás)

**16.00: Megértik-e a férfiak a nőket?**

Előadó: Kitanics Márk

Az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

### A nőiséget kiteljesítő sajátélményű mozgások

**10.30: Hangszersimogató és örömmozgás gyerekeknek**

Vezeti: Kádasné Zlamál Anikó hangterapeuta

**12.00: A női intim és kényes testrészek táncos átmozgatása, formálása**

Ismerteti és a közös táncot vezeti: Hacska Mónika táncoktató

**13.00: Mozdulj önMAGadért!**

Turányik Júlia, Lemanguria LélekTánc foglalkozásvezetővel

**14.30: Hangrelaxáció a női bölcsesség ébresztéséért**

Vezeti: Holló Eszter hangterapeuta

Polifoamot, takarót mindenki hozzon magával!

### 15.30: Délutáni lazítás jógával

Vezetik: **Kulisityné Finta Ágnes és Teszler Vendelné** jógaoktatók  
Polifoamot, takarót mindenki hozzon magával!

### 16.45: Öröm és egészség 50 felett = Zumba gold

Vezeti: **Bajor Márta** táncoktató

**A mozgásos programok helyszíne: Bödő terem**

### Kiegészítő programok a nap folyamán

**Kreatív kézműves foglalkozásokkal várják az érdeklődőket**

**Szatmáry Mónika** mandalafestő műhelye (Szamáca Stone Art) és a **Nők Szekszárdért Egyesület**

### Állapotfelmérések és életmód tanácsadások

- Arcdiagnosztika, reiki kezelés (Szabó Henrietta tradicionális reiki mester)
- Életmód tanácsadások (Batu-Hámorszki Ildikó energiaharmonizáló technika alkalmazója és Kasza Ilona reiki mester)
- Frekvenciaterápiás egészségállapot felmérés (Healy; Horváth Ildikó, Nagy Tamás)
- „Pár perc az egészségért!” - egészség felmérés (Herbalife, Solymosi Klára)
- A gyógygombák prevenciók alkalmazása a gyakorlatban (Kiss László)

### Árusok, termékbemutatók

**Anna Labor, AVON, ásványékszerek, Decsi hegyi finomságok, Farmermánia, Giorgio Armani Si** parfümök, fülöpkabai bio-gyógygombák, LifeCare, LR termékek, virágkötészeti és dísz tárgyak

**A kiegészítő programok helyszíne: Földszint, mozi előtere**

### 17.30: „Egy szál harangvirág” - Napzáró zenés-verses ajándék műsor

Ünnepi köszöntő: **Csötönyi László** (Kultúra, Civil szervezetek, Városmarketing Bizottság elnöke)

Közreműködnek: **Radnai Erzsébet, Bognár Cecil, Pecze István, Sili Gergő**

**Sili Károly, Tücsök Zenés Színpad** szólistái

**Helyszín: Bödő terem**

**A Nőnap Kavalkád programjai ingyenesek**

**Minden érdeklődőt szeretettel várunk**

**Hálás köszönet a szereplőknek, közreműködőknek és az önkéntes segítőknek**

**A NŐNAPI KAVALKÁD háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke**

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

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



**A NŐNAPI KAVALKÁD kiemelt támogatója:**

