

NŐNAPI KAVALKÁD

2022. március 5. (szombat)

A Mentálhigiénés Műhely társszervezésében

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

„Mentál programok” 9.30-18.00

Kreatív színházi együttlét

10.00-14.00: „NŐK A KORONAVÍRUS IDEJÉN”

Téma: „Élmények” gazdagsága

Játékmester: **Bodony Iván**

A kreatív színházi együttlét helyszíne: Sakk terem

Előadások

10.30: Női szerepek a családban a XXI.században

Előadók: **Sörös Ildikó** (klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta)

Borbandi Viktória (szociális munkás)

11.30: Női Jólét vagy énidő, a szerepek szorításában

Előadó: **Bara-Kádár Katalin** (tanácsadó szakpszichológus, EFI)

14.30: Vedd vissza az irányítást!

Inkontinenciáról tabuk nélkül és közös intimtorna gyakorlatok

Előadó: **Vajdáné Éberhardt Anett** (gyógytornász, EFI)

Polifomot biztosítunk, kényelmes ruházat javasolt!

15.30: A női intim zóna titkai

Előadó: **Szűcs Janka** (egészségfejlesztő, EFI)

16.30: Az alakuló nő

Előadó: **Kitanics Márk** (klinikai szakpszichológus)

Az előadások helyszíne: Márvány terem

A nőiséget kiteljesítő sajátélményű mozgások

9.30: Hangrelaxáció a női energiák támogatásáért

Vezeti: **Holló Eszter** hangmasszőr, jógaoktató, coach

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

15.00: Ma-Zum-Ba Mártival

Közös Zene és tánc, amely az ötven feletti nőket is fiatalítja és harmóniában tartja

Vezeti: **Bajor Márta** táncoktató

17.00: Délutáni lazítás jógával

Vezeti: **Kulisityné Finta Ágnes** jógaoktató
Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

A programok helyszíne: Márvány terem

Egészségügyi állapotfelmérések, tanácsadások, konzultációk

- 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 gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
- Lelki oldás, sorselemzés (Kasza Ilona reiki mester)
- „Pár perc az egészségért!” Egészség felmérés, testanalízis+állapotfelmérés, táplálkozási konzultáció, személyre szabott egészségmegőrző, szűrő programok (Herbalife, Solymosi Klára)
- Személyre szabott természetes gyógymódok az eszenciális olajok segítségével (Do Terra, Dr. Tumpekné Gombay Tímea)
- BEMER fizikai érterápia- tájékoztató, és kipróbálási lehetőség (Juhász Zsuzsanna Bemer szaktanácsadó)
- Holisztikus állapotfelmérés (Hódyné Andók Mária füladdiktológus természetgyógyász)

A mérések, tanácsadások helyszíne: Márvány terem

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

A „mentál programok” koordinátora: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke
Információ: +36/20-473-0644, 74/511-722

www.mentalmuhely.hu

