MEGHÍVÓ

EGÉSZ-SÉG BÖRZE

A **Mentálhigiénés Műhely** szervezésében

2026. november 7. (szombat)
10.00-18.00 óra

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

Csoportos saját élményű programok

10.00-12.00: Töltődj újra! - Stresszkezelés és mentális energiamenedzsment workshop
Vezeti: **Radnai Erzsébet** okleveles tréner, dipl.coach
A részvétel regisztrációhoz kötött! Jelentkezés: lenduletcoaching@gmail.com

12.00-14.00: Hangok, amelyek megérintenek. Találkozás a hangok és rezgések világával mozgáson és elmélyülésen keresztül 6 fős csoportban
Vezeti: **Halász Gabriella** viselkedéselemző, egészségfejlesztő mentálhigiénikus
A részvétel regisztrációhoz kötött! Jelentkezés: gabriellahalsz@gmail.com

14.00-18.00: Ölelés - Kreatív színházi együttlét
Játékmester: **Bodony Iván** mentálhigiénés szakember

A saját élményű programok helyszíne: Parászta terem

Előadások

10.00: ŐssejtÉbresztés
Előadó**: Tarcsiné Fábián Kata** egyetemi oktató, TopEgészség szakmai vezető

11.00: A gyulladás a tányéron kezdődik. Sejtszintű válaszok
Előadó: **Sipőcz Krisztina** táplálkozási tanácsadó és Életmódváltó coach

12.00: A májunk titkos élete – érdekességek a májadról és kiderül, miért olyan fontos a májtisztítás
Előadó: **Dr. Vecsera Krisztina** természetgyógyász, VALOR terapeuta

13.00: A digitális világ mentális egészségre gyakorolt hatása
Előadó: **Buda Gyöngyvér** mentálhigiénés szakember (EFI Szekszárd)

14.00: Szívfény energia – az öngyógyítás egyik módszere
Előadó: **Dr. Vecsera Krisztina** természetgyógyász, szívfényoktató

15.00: Személyre szabott egészség - mert nem vagyunk egyformák
Előadó: **Antal Vali** természetgyógyász, táplálkozás kutató, fitoterapeuta

16.00: Őseink bölcsessége, több ezer éves gyógymódok újra felfedezése
Előadó: **Turcsányi Sipos Éva** író, újságíró, rádiós - műsorvezető, szerkesztő természetgyógyász

Az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

Az EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű mozgások, hangfürdő

10.00: Bemelegítő, átmozgató torna
Vezeti**: Balogh Edina** pilates oktató
Polifomot mindenki hozzon magával!

11.00: Fitball edzés
Az edzésen 15 fő tud labdával dolgozni!
Vezeti**: Balázs Kitti** rekreációs szakember (EFI Szekszárd)
Polifomot mindenki hozzon magával!

12.00: Kezdő Open Style Táncóra
korosztálytól függetlenül mindenkinek szól
Vezetik**: Szalai Jennifer és Varga Adél**

13.30: K-POP Táncóra
korosztálytól függetlenül mindenkinek szól
Vezetik**: Szalai Jennifer és Tóth Anita**

15.00: Csilla Mix (egészségmegőrző mozgásformák)
korosztálytól függetlenül mindenkinek szól
Vezeti**: Arató Csilla** aerobik edző

16.30: Hangok, amelyek megérintenek – Hangfürdő és hangutazás
Vezeti: **Halász Gabriella** egészségfejlesztő mentálhigiénikus, Peter Hess hangmasszőr
Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

A mozgások, hangfürdő helyszíne: Bödő terem

Egészségügyi szűrések, mérések, kezelések és tanácsadások

- Egészségfelmérés, vérnyomás,- vércukor,- testösszetétel, vér-oxigénszint- mérés, CO mérés dohányosoknak, életmód tanácsadás, szűrővizsgálatokról tájékoztatás (EFI munkatárak - gyógytornász, mentálhigiénés szakember, rekreációszervező, egészségfejlesztő)
- Mentálhigiénés tanácsadás (Bara- Kádár Katalin tanácsadó szakpszichológus, **EFI Szekszárd**)
- Peter Hess-hangmasszázs – a hangok és rezgések érintése-a módszer bemutatása (Halász Gabriella egészségfejlesztő mentálhigiénikus, Peter Hess hangmasszőr)
- Természetes megoldások a mindennapokban. Személyre szabott gyógymódok az esszenciális olajok segítségével (Kutny Evelin és **Knyihár Andrea** doTerra wellness tanácsadók)
- Konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
-Tájékoztató és Személyes konzultáció az ŐssejtÉbresztés fotosságáról (**Lamberti Edit** TopEgészség alapító és vezető mentor és TopEgészség csapat)
- Biorezonanciás állapotfelmérés a szervezet energetikai egyensúlyáról, természetes megközelítéssel (**Kőszegi Virág** tanácsadó, Harmónia Szalon)
- Önértékelési , élethelyzeti problémák, kapcsolati nehézségek megoldása, gyászfeldolgozás (Monostori Györgyné, Marcsi transzperszonális pszichológus, légzésterapeuta**)**
- NLS biorezonanciás teljes testelemzés (Pál Miklósné Teréz, temészetgyógyász**)**
- Tanácsadás a természetes egészségmegőrzés és a tudatos életmód lehetőségeiről (Dr. Tumpekné Gombay Tímea táplálkozási és életmód tanácsadó, Harmónia Szalon)
- Bemer fizikai érterápia-tájékoztató és kipróbálási lehetőség (Szűcs Fatima Bemer szaktanácsadó**)**

- **Májzsír – inzulinrezisztencia és parazita szűrés** (**Antal Vali, Dr. Vecsera Krisztina** és **Dr. Földesné Krekk Karola** terapeuták)
-**Személyre szabott funkcionális táplálkozási tanácsadás mérésalapú megközelítéssel** (**Balogh Nikoletta** funkcionális táplálkozási tanácsadó, Longevity életmód mentor)
- **Pulzus-nyelv-írisz diagnosztika (Turcsányi Sipos Éva** természetgyógyász)
- **Tájékoztatás a lakossági szűrővizsgálatok jelentőségéről, az egészségmegőrzés lehetőségeiről (Farkas Anikó,**Tolna Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály)
- **Stresszűző 10 perces mini masszázs** (**Telegdi Tímea**, okleveles masszőr, Harmónia Szalon)
- **Quantum scanner állapotfelmérés (Solymosi Klára,** egészségmentor**,** Herbavitamin Stúdió)
- **Bemutató, terméktájékoztató: a NEUMI – GLUTATION ereje és az új technológia a HYDRASTAT (TM) forradalma (Batu-Hámorszki Ildikó** spirituális önismereti koordinátor**)**
- **SHIATSU masszázs kipróbálása, népszerűsítése** (**Kovács Zsuzsanna** masszőr)
- **Olylife wellness eszközök bemutatása, kezelések (Kovács Zsuzsanna** egészségmentor**)**
- **Humán Regenerátor Sports** modell és az **InBody 970S** testelemző analizátor modell bemutatása (**Kópis Endre**, a Humán Regenerátor Sport Szalon tulajdonosa)

A mérések, szűrések, tanácsadások helyszíne: Rendezvényterem

Petra-Vita konzultáció
Helyszíne: Palánk terem (emeleten)

Árusok, termékbemutatók, kiállítók

Anna Labor Bársonyka natúr és hagyományos kozmetikumok
AVON kozmetikumok, Ásványékszerek, Béda Anita kézműves termékei
Biocom-Ökonet, doTerra termékek, Czakó Veronika (fazekas), D&N Táska
ÉFOÉSZ, Horiceramics, HYMATO PRODUCTS Kft., Kamratöltögető porta
LifeCare, Mandaléna Mandala kézműves termékek
Méry Dekor Virágkötés Kézműves Műhely, Székely Zoltán festményei
Szűcsné Pál Ilike kézműves alkotásai, Zinzino
A nap folyamán Czirják Tamás dedikálja és árusítja az Érzelmesék című könyvét.

A bemutatók, árusítások helyszíne: földszinten az Agóra mozi előtere

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, 74/511-721
www.mentalmuhely.hu
www.szekszardagora.hu

Támogatók:

BABITS MIHÁLY Kulturális Központ

EFI SZEKSZÁRD
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

Dúzsi Tamás
Aranydombi Sajtmanufaktúra, Ízkamra, Napsütötte Tolna, Nektárfarm, Óbánya ízei