



# HARMONOGRAM WARSZTATÓW X FESTIWALU ZDROWIA - WROCŁAW, 18.03.2017

1 piętro SALA 2 DZIECI 7-12 (do 15 os.)	1 piętro SALA wew. Młodzież (do 20 os.)	1 piętro SALA 1 Dzieci 4-10 lat (do 20 os.)	2 piętro SALA BALOWA Świadomość ciała	3 piętro FAIR PLAY Terapie ruchem (do 40 os.)	PIŁKARSKA Świadomość emocji (do 20 os.)	KIBICÓW ŚLAŚKA Oddech i relaks (do 60 os.)	KLUB DIAMENTOWY / BAR Warsztaty kulinarne	KLUB DIAMEN- TO WY LEWA STR Artystyczne	BOKSERSKA Terapie wschodnie (do 25 os.)	RAJDOWA Mama&Dziecko (do 20 os.)	EURO Medytacje (30-40 os.)
<b>NR 6</b> Godz.9:00-10:30 Spotkanie z kreatywnością i sztuką dla najmłodszych Artystów <b>Natalia Miszczyszyn</b>	<b>NR 10</b> Godz. 9:00 - 10:45 Zaproszenie do mądrego korzystania z dobrodziejstw technologii <b>Magdalena Choma</b>	<b>NR 2</b> godz. 9:00 - 11:45 Etno warsztaty cz. I <b>Anna i Robert Maciąg</b>	<b>NR 11</b> Godz.9:00 – 10:45 Warsztat Somayog na problemy z kręgosłupem, bóle pleców, głowy i karku <b>Inga Schorowska</b>	<b>NR 9</b> Godz.9:00-10:30 Uzdrowiający ruch ciała <b>Anna Sierpowska</b>	<b>NR 4</b> Godz.9:00-10:30 Jak ustawienia systemowe pomagają osiągnąć sukces w życiu <b>Izabela Czarko-Wasiutycz</b>	<b>NR 8</b> Godz.9:00-10:30 Joga medyczna <b>Ilona Holmberg</b>		<b>NR 3</b> Godz.9:00-10:45 Kosmetyki naturalne <b>Akanksha Agrawal Katarzyna Wyroba</b>	<b>NR 7</b> Godz.9:00-10:30 Ghee - starożytny zdrowy tłuszcz we współczesnej kuchni, domowej apteczce i pielęgnacji urody <b>Paulina Cygańska</b>	<b>NR 5</b> Godz.9:00-10:30 Nauka masażu stóp i twarzy dziecka, by pomóc przy kolkach, zaparciach, częstych przeziębieniach, alergiach <b>Elżbieta Wrzesień</b>	<b>NR 1</b> Godz.9:00-10:30 Medytacja no-dimension <b>Michalina Frączek</b>
Przerwa 10.30-11.00			Przerwa 10.30-11.00								
<b>NR 17</b> Godz. 11:00-13:00 Podróż po kolorowej krainie odczuć i emocji - warsztat dla dzieci z tęcza chustą Klanza <b>Adriana Bernady</b>	<b>NR 21</b> Godz. 11:00 - 12:30 Sobą być! Czyli jak twórczo wyrażać swoją indywidualność <b>Kamil Mróz</b>		<b>NR 22</b> Godz.11:00-13:15 Warsztat Somayog przy napięciach i dolegliwościach obręczy barkowej i biodrowej <b>Inga Schorowska</b>	<b>NR 20</b> Godz.11:00-12:30 Radosne ciało - warsztaty choreoterapii <b>Regina Wolska</b>	<b>NR 15</b> Godz.11:00-12:30 Spotkania ze sobą – wczesna trauma <b>Kama Korytowska</b>	<b>NR 19</b> Godz.11:00-13:00 Magia oddechu Cho – Wa – Do <b>Marta i Barbara Ostrawskie-Belter</b>	<b>NR 13</b> Godz.11:00 – 13:00 <b>Piotr Kucharski</b> Kuchnia bezglutenowa	<b>NR 14</b> Godz.11:00 – 13:00 Bizuteria z intencją Amulety z minerałów <b>Katarzyna Sobocka</b>	<b>NR 18</b> Godz.11:00-13:00 Jak dbać o jamę ustną – gardło, język, dziąsła i zęby korzystając z Ajurwedy <b>Apolonia Rdzanek</b>	<b>NR 16</b> Godz.11:00-13:00 Masaż Shantala <b>Shankar Lal Sivasankaran Nair</b>	<b>NR 12</b> Godz.11:00-12:30 Chakra meditation <b>Michalina Frączek</b>
<b>PRZERWA OBIADOWA 12:30 – 14:00</b>											
<b>NR 27</b> Godz.14:00-15:30 Mała Akademia Poezji – Świat widziany oczami mrówki, dziecka i ptaka <b>Danuta Hasiak</b>	<b>NR 31</b> Godz.14:00 – 15:30 Jak przejść przez dojrzewanie i (nie) zwariować? <b>Kamil Mróz</b>	<b>NR 35</b> Godz.15:00 – 18:00 Etno warsztaty cz. II <b>Anna i Robert Maciąg</b>	<b>NR 32</b> Godz.14:00-15:30 Przez śmiech do lepszej odporności i dobrego samopoczucia <b>Halina Gliwa</b>	<b>NR 30</b> Godz.14:00 – 15:30 Świadomość ciała w przestrzeni <b>Sebastian Frodyma</b>	<b>NR 25</b> Godz.14:00 – 15:30 Wpływ psychiki na stan skóry <b>Agnieszka Pulkowska</b>	<b>NR 29</b> Godz.14:00 – 15:45 Trans <b>Akanksha Agrawal</b>		<b>NR 24</b> Godz.14:00-15:30 Kosmetyki naturalne: peelingi na twarz; masaż twarzy <b>Apolonia Rdzanek</b>	<b>NR 28</b> 14:00 – 15:30 Ajurwedyjski masaż głowy i ramion <b>Shankar Lal Sivasankaran Nair</b>	<b>NR 26</b> Godz.14:00-15:45 Budowanie odporności ciała - bańki <b>Hanna Seńczuk</b>	<b>NR 23</b> Godz.14:00 – 15:30 Medytacja kundalini <b>Michalina Frączek</b>
Przerwa 15.30-16.00			Przerwa 15.30-16.00								
<b>NR 39</b> Godz.16:00-18:00 Wspierająca informacja zwrotna w komunikacji Rodzica z Dzieckiem - warsztat oparty na modelu Porozumienia bez Przemocy <b>Adriana Bernady</b>	<b>NR 43</b> Godz.16:00-18:00 Nie boję się mówić. Jak swobodnie się wypowiadać, kiedy nagle jest się wywołanym do odpowiedzi? <b>Agnieszka Pulkowska</b>		<b>NR 44</b> Godz. 16:00-18:00 Identyfikacja źródeł problemowych emocjonalnych w ciele i uzdrawianie traum na podstawie metody BodyMind CenteringR <b>Kama Korytowska</b>	<b>NR 42</b> Godz.16:00 – 17:30 Ruch Spontaniczny i Praca z Ciałem: Sztuka „czytania” symptomów i doznań cielesnych <b>Kamil Mróz</b>	<b>NR 37</b> Godz.16:00-18:00 Terapia głosem - spacer w dźwiękach <b>Jolanta Wesołowska</b>	<b>NR 41</b> Godz.16:00-17:45 Jak osiągnąć i utrzymać wysoki poziom aktywności życiowej Qigong <b>Marcin Mękarski</b>	<b>NR 34</b> Godz.16:00-18:00 Ajurwedyjska starożytna kuchnia bezglutenowa <b>Anna i Bogusław Tomczyk</b>	<b>NR 36</b> Godz.16:00-18:00 Uwolnienie twórczego potencjału przez malowanie <b>Natalia Miszczyszyn</b>	<b>NR 40</b> 16:00-18:00 Jak być zdrowym dzięki stymulacji punktów dłoni i stóp? Su-dżok <b>Hanna Seńczuk</b>	<b>NR 38</b> Godz.16:00-17:45 Dom bez chemii <b>Marcelina Morełowska</b>	<b>NR 33</b> Godz.16:00 – 17:30 Medytacja nadabrahma <b>Michalina Frączek</b>