



# HARMONOGRAM WARSZTATÓW

## X FESTIWALU ZDROWIA - WROCŁAW, 18.03.2017

Zapisy oraz informacje na stronie [www.kobietainatura.pl](http://www.kobietainatura.pl)

<b>Parter SALA 2 DZIECI 7-12 (do 15 os.)</b>	<b>Parter SALA wew. Młodzież (do 20 os.)</b>	<b>2 piętro (półpiętro) Oddech i Relaks</b>	<b>2 piętro (półpiętro) Świadomość ciała</b>	<b>3 piętro FAIR PLAY Terapie ruchem (do 40 os.)</b>	<b>PIŁKARSKA Świadomość emocji (do 20 os.)</b>	<b>KIBICÓW ŚLĄSKA Oddech i relaks (do 60 os.)</b>	<b>KLUB DIAMENTOWY / BAR Warsztaty kulinarne</b>	<b>KLUB DIAMENTOWY LEWA STR Artystyczne (25+3)</b>	<b>BOKSERSKA Pielęgnacja zdrowia na codzienn 1 (do 25 os.)</b>	<b>RAJDOWA Pielęgnacja zdrowia na codzienn 2 (do 20 os.)</b>	<b>EURO Medytacje (30-40 os.)</b>
<b>NR 6 Godz.9:00-10:30</b> Spotkanie z kreatywnością i sztuką dla najmłodszych Artystów <b>Natalia Mischczyn</b>	<b>NR 10 Godz. 9:00 - 10:45</b> Zaproszenie do mądrego korzystania z dobrodziejstw technologii <b>Magdalena Choma</b>	<b>NR 19 Godz.9:00-10:45</b> Magia oddechu Cho – Wa - Do <b>Marta i Barbara Ostrawskie-Belter</b>	<b>NR 11 Godz.9:00 – 10:45</b> Warsztat Somayog na problemy z kręgosłupem, bóle pleców, głowy i karku <b>Inga Schorowska</b>	<b>NR 9 Godz.9:00-10:30</b> Uzdrowiający ruch ciała <b>Anna Sierpowska</b>	<b>NR 4 (30+4) Godz.9:00-10:30</b> Jak ustawienia systemowe pomagają osiągnąć sukces w życiu <b>Izabela Czarko-Wasiutycz</b>	<b>NR 8 Godz.9:00-10:30</b> Joga medyczna <b>Ilona Holmberg</b>	<b>NR 7 Godz.9:00-10:30</b> Ghee - starożytny zdrowy tłuszcz we współczesnej kuchni, domowej apteczce i pielęgnacji urody <b>Paulina Cygańska</b>	<b>NR 3 Godz.9:00-10:45</b> Kosmetyki naturalne <b>Akanksha Agrawal Katarzyna Wyroba</b>	<b>NR 46 Godz.9:00-10:30</b> Leczenie jedzeniem – wykorzystanie terapii biofeedback do wsparcia procesów ozdrowieńczych <b>Magdalena Leonkiewicz</b>	<b>NR 5 Godz.9:00-10:30</b> Nauka masażu stóp i twarzy dziecka, by pomóc przy kolkach, zaparciach, częstych przeziębieniach, alergiach <b>Eliżbieta Wrzesień</b>	<b>NR 1 Godz.9:00-10:30</b> Medytacja no-dimension <b>Michalina Frączek</b>
<b>Przerwa 10.30-11.00</b>											
<b>NR 17 Godz. 11:00-13:00</b> Podróż po kolorowej krainie odczuć i emocji - warsztat dla dzieci z tęczą chustą Klanza <b>Adriana Bernady</b>	<b>NR 21 Godz. 11:00 - 12:30</b> Sobą być! Czyli jak twórczo wyrażać swoją indywidualność <b>Kamil Mróz</b>	<b>NR 19 Godz.11:00-13:00</b> Magia oddechu Cho – Wa - Do <b>Marta i Barbara Ostrawskie-Belter</b>	<b>NR 22 Godz.11:00-13:15</b> Warsztat Somayog przy napięciach i dolegliwościach obręczy barkowej i biodrowej <b>Inga Schorowska</b>	<b>NR 20 Godz.11:00-12:30</b> Radosne ciało - warsztaty choreoterapii <b>Regina Wolska</b>	<b>NR 15 Godz.11:00-12:30</b> Spotkania ze sobą – wczesna trauma <b>Kama Korytowska</b>	<b>NR 8 Godz.11:00-12:30</b> Joga medyczna <b>Ilona Holmberg</b>	<b>NR 13 Godz.11:00 – 13:00</b> Kuchnia bezglutenowa <b>Edyta Skorupska Magdalena Kucharska</b>	<b>NR 14 Godz.11:00 – 13:00</b> Biżuteria z intencją Amulety z minerałów <b>Katarzyna Sobocka</b>	<b>NR 18 Godz.11:00-13:00</b> Jak dbać o jamę ustną – gardło, język, dźiąsła i zęby korzystając z Ajurwedy <b>Apolonia Rdzanek</b>	<b>NR 16 Godz.11:00-13:00</b> Ajurwedyjski masaż głowy i ramion <b>Shankar Lal Sivasankaran Nair</b>	<b>NR 12 Godz.11:00-12:30</b> Chakra meditation <b>Michalina Frączek</b>
<b>PRZERWA OBIADOWA 12:30 – 14:00</b>											
<b>NR 27 Godz.14:00-15:30</b> Mała Akademia Poezji – Świat widziany oczami mrówki, dziecka i ptaka <b>Danuta Hasiak</b>	<b>NR 31 Godz.14:00 – 15:30</b> Jak przejść przez dojrzewanie i (nie) zwariować? <b>Kamil Mróz</b>		<b>NR 32 Godz.14:00-15:30</b> Przez śmiech do lepszej odporności i dobrego samopoczucia <b>Halina Gliwa</b>	<b>NR 30 Godz.14:00 – 15:30</b> Świadomość ciała w przestrzeni <b>Sebastian Frodyma</b>	<b>NR 25 Godz.14:00 – 15:30</b> Wpływ psychiki na stan skóry <b>Agnieszka Pulkowska</b>	<b>NR 29 Godz.14:00 – 15:45</b> Trans <b>Akanksha Agrawal</b>	<b>Nr 33A Godz.14:00-15:30</b> Jak pozbyć się nałogów?	<b>NR 24 Godz.14:00-15:30</b> Kosmetyki naturalne: peelingi na twarz; masaż twarzy <b>Apolonia Rdzanek</b>	<b>NR 26 Godz.14:00-15:45</b> Budowanie odporności ciała - bańki <b>Hanna Seńczuk</b>	<b>NR 28 14:00 – 15:30</b> Ajurwedyjski masaż głowy i ramion <b>Shankar Lal Sivasankaran Nair</b>	<b>NR 23 Godz.14:00 – 15:30</b> Medytacja kundalini <b>Michalina Frączek</b>
<b>Przerwa 15.30-16.00</b>			<b>Przerwa 15.30-16.00</b>								
<b>NR 39 Godz.16:00-18:00</b> Wspierająca informacja zwrotna w komunikacji Rodzica z Dzieckiem - warsztat oparty na modelu Porozumienia bez Przemocy <b>Adriana Bernady</b>	<b>NR 43 Godz.16:00-18:00</b> Nie boję się mówić. Jak swobodnie się wypowiadać, kiedy nagle jest się wywołanym do odpowiedzi? <b>Agnieszka Pulkowska</b>		<b>NR 41 Godz.16:00-17:45</b> Jak osiągnąć i utrzymać wysoki poziom aktywności życiowej Qigong <b>Marcin Mękarski</b>	<b>NR 42 Godz.16:00 – 17:30</b> Ruch Spontaniczny i Praca z Ciałem: Sztuka „czytania” symptomów i doznań cielesnych <b>Kamil Mróz</b>	<b>NR 37 Godz.16:00-18:00</b> Terapia głosem - spacer w dźwiękach <b>Jolanta Wesolowska</b>	<b>NR 44 Godz. 16:00-18:00</b> Identyfikacja źródeł problemów emocjonalnych w ciele i uzdrawianie traum na podstawie metody BodyMind CenteringR <b>Kama Korytowska</b>	<b>NR 34 Godz.16:00-18:00</b> Ajurwedyjska starożytna kuchnia bezglutenowa <b>Anna i Bogusław Tomczyk</b>	<b>NR 36 Godz.16:00-18:00</b> Uwolnienie twórczego potencjału przez malowanie <b>Natalia Mischczyn</b>	<b>NR 40 16:00-18:00</b> Jak być zdrowym dzięki stymulacji punktów dłoni i stóp? Su-dżok <b>Hanna Seńczuk</b>	<b>NR 38 Godz.16:00-17:45</b> Dom bez chemii <b>Marcelina Morelowska</b>	<b>NR 33 Godz.16:00 – 17:30</b> Medytacja nadabrahma <b>Michalina Frączek</b>