



HARMONOGRAM WARSZTATÓW XI FESTIWALU ZDROWIA - WROCŁAW, 04.03.2018

Zapisy oraz informacje na stronie www.kobietainatura.pl

DZIECI SALA NR 4 7-12 lat 1 piętro	Rodzice z dziećmi SALA NR 2 1 piętro	SALA A 1 piętro	SALA B 1 piętro	SALA C 1 piętro	SALA NR 1 1 piętro	SALA NR 5/6 1 piętro	SALA NR 7 1 piętro	PUB Blackboard parter	SALA NR 3 1 piętro
WARSZTAT NR 1 9:00-10:30 Mała Akademia poezji Danuta Hasiak	WARSZTAT NR 7 9:00-10:45 Refleksoterapia twarzy w zaburzeniach neurologicznych Robert Przybyś	WARSZTAT NR 20 9:00-10:30 Uzdrawiający ruch ciała - zajęcia ruchowe łączące praktykę ruchu z pracą z emocjami Sierpowska Anna	WARSZTAT NR 5 Godz.9:00-10:45 Joga medyczna Ilona Holmberg	WARSZTAT NR 28 Godz.9:00-10:30 Twoja relacja ze zdrowiem i chorobą w ujęciu hellingerowskim Magda Choma	WARSZTAT NR 34 Godz.9:00-10:30 Poszukiwanie zdrowia przez pracę na stopach i rękach w procesach chorobowych Wanda Budzanowska- Bartko	WARSZTAT NR 3 Godz.9:00-10:30 Przez śmiech do lepszego odporności i dobrego samopoczucia Halina Gliwa	WARSZTAT NR 31 Godz.9:00-10:30 Automasaż jako skuteczna metoda profilaktyki Hanna Seńczuk	WARSZTAT NR26 Godz.9:00-10:30 Kosmetyki naturalne Akanksha Agrawal Katarzyna Wyroba	WARSZTAT NR35 Godz.9:00-12:30 Wykorzystanie medytacji lecniczej w początkowych fazach choroby i innych dolegliwościach 1/2 Adam Grudziński WARSZTATA TRWA 3h
Przerwa 10.30-11.00									
WARSZTAT NR 17 11:00-12:30 Etno warsztaty dla dzieci- Podróż w Himalaje Ania i Robert Maciąg	WARSZTAT NR 8 Godz. 11:00 - 12:30 Dlaczego dzieci chorują - jak przejawia się dziecięca miłość Apolonia Rdzanek	WARSZTAT NR 2 Godz.11:00-12:30 Podróż do zdrowia i kobiecości z tańcem orientalnym Saida	WARSZTAT NR 19 Godz.11:00-12:30 Wykorzystanie praktyki treningu uważności do osiągnięcia równowagi w życiu codziennym Tomek Wolak	WARSZTAT NR 12 Godz. 11:00-12:30 Co stoi za symptomami fizycznymi? - Techniki odczytywania i analizy sygnałów płynących z ciała Kamil Mróz	WARSZTAT NR 6 Godz.11:00-12:30 Joga kundalini Ilona Holmberg	WARSZTAT NR 4 Godz.11:00-12:30 Jak trenować mięśnia dna miednicy aby zapobiegać i leczyć nietrzymanie moczu Izabela Żak	WARSZTAT NR 30 Godz.11:00-12:30 Jak być zdrowym dzięki stymulacji punktów dłoni i stóp? Su-dżok Hanna Seńczuk	WARSZTAT NR 11 Godz.11:00 – 13:00 Przez żołądek do... mózgu i propozycje prostych, smacznych potraw wspierających równowagę psychiczną. Wiesława Rusin	
PRZERWA OBIADOWA 12:30 – 14:00									
WARSZTAT NR 18 14:00-15:30 Etno warsztaty dla dzieci- Podróż na Saharę Ania i Robert Maciąg	WARSZTAT NR 9 Godz.14:00 – 15:30 Skąd się biorą nasze problemy – skąd przychodzi wsparcie Apolonia Rdzanek	WARSZTAT NR 22 Godz.14:00-15:30 Medytacje Osho Michalina Freya Wolna	WARSZTAT NR 14 Godz. 14:00-15:45 Warsztat Somayog na problemy z kręgosłupem, bólem pleców, głowy i karku Inga Schorowska	WARSZTAT NR 13 Godz.14:00 – 15:30 Ruch Spontaniczny i Praca z Ciałem: Sztuka „czytania” symptomów i doznań cielesnych Kamil Mróz Agnieszka Engel	WARSZTAT NR 15 Godz.14:00 – 15:30 Jak ośwoić stres? Monika Popowicz	WARSZTAT NR 24 Godz.14:00 – 15:30 Jak ładować akumulatory do życia codziennego za pomocą jogi? Aneta Magda	WARSZTAT NR 32 Godz.14:00-15:45 Oczyszczanie zatok z pomocą Ajurwedy Sankar Nair	WARSZTAT NR 10 Godz.14:00-16:00 Wiosenne oczyszczanie przez dietę Krystyna Dajka	WARSZTAT NR 27 Godz.14:00 – 15:30 Jak osiągnąć i utrzymać wysoki poziom aktywności życiowej Qigong Marcin Mękowski
Przerwa 15.30-16.00									
WARSZTAT NR 16 16:00-17:30 Być jak Puchatek i Prosiaczek. Sekrety komunikacji w przyjaźni – czyli o tym jak budujemy relacje Adriana Bernady		WARSZTAT NR 23 Godz.16:00-17:45 Tantra- droga do miłości i intymności Michalina Freya Wolna	WARSZTAT NR 36 Godz. 16:00-18:00 Warsztat Somayog na problemy z kręgosłupem, bólem pleców, głowy i karku Inga Schorowska	WARSZTAT NR 25 Godz.16:00-17:30 Świadomość oddechu to luz w życiu i przestrzeń w ciele Aneta Magda	WARSZTAT NR 21 Godz.16:00-17:30 Obecni w ciele i obecni w życiu – wieczór tańca Movement Medicine Sierpowska Anna	WARSZTAT NR 35 Godz.16:00 – 15:30 Jak ośwoić stres? Monika Popowicz	WARSZTAT NR 33 16:00-17:45 Ajurwedyjski Automasaż ciała Sankar Nair		

