

Konferencja online magazynu E!stilo

“Jak budować odporność i zachować spokój?”

25-26 kwietnia 2020

Program:

ZAREJESTRUJ SIĘ

sobota, 25 kwietnia 2020

7:30-8:30	Relaksacyjna joga dla każdego, rozluźniająca ćwiczenia oddechowe, wspólna relaksacja. Sesja nie wymaga specjalnego przygotowania fizycznego.	Basia Bendel, trener jogi, coach biznesu, psycholog
8:30-9:15	Przygotowanie zdrowego śniadania	
9:15-9:30	Otwarcie konferencji	Krzysztof Mencil, Magdalena Żołądek
9:30-10:45	Prelekcja “Filary naszej odporności w świetle badań naukowych”	lekarz Iwa Jonik, anestezjolog, wykładowca z dziedziny medycyny zintegrowanej
10:45-11:00	Sesja praktyczna Pobudzające ćwiczenia oddechowe i zabawy	
11:00-12:00	Sesja „Sekrety Zdrowego Życia. Holistyczny program budowania odporności i spokoju umysłu w 9 krokach.”	Krzysztof Mencil, wydawca magazynu E!stilo, organizator konferencji, edukator zdrowotny, holistyczny coach
12:00-12:45	Sesja praktyczna “Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni”. Metoda budowania odporności poprzez ekspozycję na zimno i techniki oddechowe według Wima Hofa	Michał Stec, trener metody Wima Hofa (Iceman)
12:45-13:15	Sesja praktyczna "Jak radzić sobie ze stresem w pracy dzięki uważności?"	Basia Bendel, coach biznesu, psycholog
13:15-14:15	Przygotowanie zdrowego obiadu	gotowanie na żywo, kucharz
14:15-14:30	Inspirująca historia „Jak dzięki sile umysłu wygrać z nieuleczalną chorobą.”	Katarzyna Wieder

14:30-14:45	Inspirująca historia „Wzmacniająca rola natury w powrocie do zdrowia.”	Gość specjalny
14:45-16:15	Prelekcja “Choroby jako droga do transformacji świadomości”	dr n. med. Marzanna Radziszewska, wykładowca i ekspert psychobiologii
16:15-16:30	Ćwiczenia rozluźniające i dodające energii	trener jogi / jogi śmiechu
16:30-17:45	Prelekcja “Kompleksowe i naturalne metody budowania odporności”	Alicja Sójka, psycholog, naturopata, terapeuta.
17:45-18.00	Inspirująca historia Która z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej nie powinna się była wydarzyć...	Paweł Borecki, mówca motywacyjny
18:00-18:45	Sesja praktyczna + inspirująca historia Natura umysłu, emocji i oddechu, technika oddechowa oraz osobista historia jak dzięki praktyce zmienia się życie...	Magdalena Żołądek, założycielka pierwszego polskiego HappyNest Center, współorganizatorka konferencji

niedziela, 26 kwietnia 2020

7:30-8:30	Relaksacyjna joga dla każdego, rozluźniające ćwiczenia oddechowe, wspólna relaksacja. Sesja nie wymaga specjalnego przygotowania fizycznego.	Basia Bendel, trener jogi, coach biznesu, psycholog
8:30-9:15	Przygotowanie zdrowego śniadania	
9:15 - 9:30	Otwarcie konferencji	Krzysztof Mencil, Magdalena Żołądek
9:30 -10:30	Prelekcja “Budowanie odporności zaczyna się w jelitach”	Magdalena Dorko Wojciechowska, trener postaw żywieniowych
10:30 - 10:45	Sesja praktyczna Pobudzające ćwiczenia oddechowe i zabawy	
10:45-11:45	Prelekcja „O budowaniu odporności wg medycyny chińskiej”	Lek. Helena Zwinczewska
11:45 - 12:45	Sesja praktyczna “Spokój mimo zagrożeń i niepewności” - trening metody POMOC	Bartek Filipek, trener wolności emocjonalnej

12:45 - 13:15	Gość specjalny, wspólna medytacja	Giorgio Minneci , międzynarodowy nauczyciel i trener technik oddechowych i medytacji
13:15-14:30	Wspólne gotowanie zdrowego obiadu	Jola Słoma i Mirek Trymbulakowie, autorzy książek kulinarnych, właściciele Atelier Smaku
14:30 -14:45	Prelekcja "Normobaria - skuteczne narzędzie prowadzące do zdrowia."	dr Jan Pokrywka, twórca normobarii
14:45-16:00	Prelekcja „Co jeść i jak żyć. Najlepsze metody zachowania zdrowia z perspektywy ajurwedy.”	Dr Jindal Dilbag, lekarz ajurwedy
16:00-16:15	Ćwiczenia rozluźniające i dodające energii	
16:15-16:30	Wprowadzenie do programu Happiness Program – kursu technik oddechowych i rozwoju osobistego	Magdalena Żołądek, założycielka HappyNest Center, współorganizatorka konferencji
16:30-17:15	Prelekcja „Zdrowie na poziomie komórkowym.”	Mirosław Drzał, trener rozwoju osobistego
17:15-17:45	Prelekcja „Miłość, siła która uzdrawia.”	Monika Popowicz, trener Fundacja Psychoonkologii
17:45-18:15	Sesja praktyczna „Jak wprowadzić pozytywną zmianę w swoje życie, czyli co dalej po konferencji?”	Krzysztof Mencil, magazyn Elstilo, edukator zdrowotny, holistyczny coach
18:15 - 19:00	Prelekcja + medytacja „Holistyczne podejście do zdrowia. Możliwość połączenia medycyny akademickiej i naturalnej.” Wspólna medytacja kończąca konferencję.	Dr Iliana Ramirez, doktor farmakologii, wywodzi się z meksykańskiej rodziny curandero (uzdrowicieli ludowych)

ZAREJESTRUJ SIĘ