

## 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	<b>Relaksacyjna joga</b> dla każdego, rozluźniające ćwiczenia oddechowe, wspólna relaksacja. Sesja nie wymaga specjalnego przygotowania fizycznego.	trener jogi
8.30-9.30	<b>Wspólne gotowanie</b> – przygotowanie zdrowego śniadania	
9.30-9.45	<b>Otwarcie konferencji</b>	
9.45-11.15	<b>Prelekcja</b> “Filary naszej odporności w świetle badań naukowych”	lekarz Iwa Jonik, anestezjolog, wykładowca z dziedziny medycyny zintegrowanej
11.15-11.30	<b>Sesja praktyczna</b> Pobudzające ćwiczenia oddechowe i zabawy	
11.30-13.00	<b>Sesja</b> „Sekrety Zdrowego Życia. Holistyczny program budowania odporności i spokoju umysłu w 9 krokach”.	Krzysztof Mencil, magazyn E!stilo, edukator zdrowotny, holistyczny coach
13.00-13.30	<b>Wspólna relaksacja / medytacja</b>	trener mindfulness, jogi
13.30-14.30	<b>Wspólne gotowanie obiadu</b>	gotowanie na żywo, kucharz dietetyczny
14.30-15.00	<b>Gość specjalny</b>	
15.00-16.15	<b>Prelekcja</b> “Choroby jako droga do transformacji świadomości”	dr n. med. Marzanna Radziszewska, wykładowca i ekspert psychobiologii
16.15-16.30	<b>Joga</b> - ćwiczenia rozluźniające i dodające energii	trener jogi / jogi śmiechu
16.30-17.30	<b>Prelekcja</b> “Kompleksowe i naturalne metody budowania odporności”	Alicja Sójka, psycholog, naturopata, terapeuta.

17.30-17.45	<b>Gość specjalny</b> Osobista historia, która z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej nie powinna się była wydarzyć...	Paweł Borecki, mówca motywacyjny
17.45-18.30	<b>Sesja praktyczna</b> "Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni". Metoda budowania odporności poprzez ekspozycję na zimno i techniki oddechowe według Wima Hofa	Terapeuta, trener metody Wima Hofa (Iceman)
18.30-19.15	<b>Gość specjalny + sesja praktyczna</b> Technika oddechowa, medytacja prowadzona oraz osobista historia jak dzięki praktyce zmienia się życie...	Magda Żołądek, założycielka pierwszego polskiego HappyNest Center

## niedziela, 26 kwietnia 2020

7.30-8.30	<b>Relaksacyjna joga</b> dla każdego, rozluźniające ćwiczenia oddechowe, wspólna relaksacja. Sesja nie wymaga specjalnego przygotowania fizycznego.	trener jogi
8.30-9.00	<b>Wspólne gotowanie</b> – przygotowanie zdrowego śniadania	
9.00 - 9.15	Otwarcie konferencji	
9.15 -10.15	<b>Prelekcja</b> "Budowanie odporności zaczyna się w jelitach"	Magdalena Dorko Wojciechowska, trener postaw żywieniowych
10.15 - 10.30	<b>Sesja praktyczna</b> Pobudzające ćwiczenia oddechowe i zabawy	
10.30.-11.30	<b>Prelekcja</b> „Praktyczne narzędzia budowania odporności wg medycyny chińskiej”	Lek. Wiktoria Zwinczewska
11.30 - 12.30	<b>Sesja praktyczna</b> "Spokój mimo zagrożeń i niepewności" - trening metody POMOC	Bartek Filipek,. trener wolności emocjonalnej
12.30-13.00	<b>Prelekcja</b> "Normobaria - skuteczne narzędzie prowadzące do zdrowia."	dr Jan Pokrywka, twórca normobarii
13.00-13.30	<b>Relaksacja / medytacja</b>	trener mindfulness
13.30-14.30	<b>Wspólne gotowanie</b>	gotowanie na żywo, kucharz dietetyczny

14.30 -15.00	<b>Sesja praktyczna</b> „Jak sobie najlepiej radzić ze stresem w pracy i na studiach?”	Expert programu TLEX
15.00-16.15.	<b>Prelekcja</b> „Co jeść i jak żyć. Najlepsze metody zachowania zdrowia z perspektywy ajurwedy.”	Dr Jindal Dilbag, lekarz ajurwedy
16.15 16.30	<b>Joga –</b> ćwiczenia rozluźniające i dodające energii	trener jogi
16.30-17.00	<b>Gość specjalny</b>	
17.00 - 17.45	<b>Wykład specjalny</b>	
17.45-18.30	<b>Sesja praktyczna</b> „Jak wprowadzić pozytywną zmianę w swoje życie, czyli co dalej po konferencji?”	Krzysztof Mencil, magazyn Elstilo, edukator zdrowotny, holistyczny coach
18.30 - 19.15	<b>Prelekcja + medytacja</b> „Holistyczne podejście do zdrowia. Możliwość połączenia medycyny akademickiej i naturalnej.” Wspólna medytacja kończąca konferencję.	Dr Iliana Ramirez, doktor farmakobiologii, wywodzi się z meksykańskiej rodziny curandero (uzdrowicieli ludowych)

ZAREJESTRUJ SIĘ