

II Konferencja online magazynu Estilo

“Zdrowe Dzieci i Relacje w Rodzinie”.

30 - 31 maja 2020

Plan konferencji

Sobota:

7.30-8.30	Relaksacyjna joga dla każdego , rozluźniające ćwiczenia oddechowe, wspólna relaksacja. Sesja nie wymaga żadnego specjalnego przygotowania fizycznego.	Basia Bendel - nauczycielka jogi, trenerka mindfulness i technik oddechowych, coach biznesu
8.30 - 9.00	Wspólne gotowanie zdrowego śniadania.	Agnieszka Majksner - właścicielka restauracji Zupitto.pl
9.00 - 9.15	Otwarcie konferencji	Krzysztof Mencil - założyciel konferencji Estilo, holistyczny coach zdrowia Magdalena Żołądek - współorganizatorka konferencji, założycielka HappyNest Center
9.15 - 10.00	Jak wychowywać zdrowe Dzieci - inspiracje, doświadczenia i praktyczny program.	Ewa Rodak Mencil - psycholog Krzysztof Mencil holistyczny coach zdrowia Rodzice trójki córek.
10.00 - 10.25	Techniki oddechowe i relaksacyjne w praktyce. Wprowadzenie do kursu Happiness Program.	Magdalena Żołądek - trenerka programów antystresowych Art of Living, założycielka HappyNest Center
10.25 - 12.25	Emocjonalne przyczyny chorób i zaburzeń u Dzieci w świetle psychobiologii.	Dr n. med. Marzanna Radziszewska , lekarz, wykładowca i ekspert psychobiologii
12.35-13.20	Jak Dzieci mogą radzić sobie ze stresem , praktyczne narzędzia pracy z emocjami. + Wspólna medytacja	Natalia Pisarek - trener mindfulness, trener programów antystresowych dla Dzieci

13.20-14.10	Wspólne gotowanie zdrowego obiadu.	Agnieszka Majksner - właścicielka restauracji Zupitto.pl
14.10 -14.50	Zmienić edukację czy zmienić nasze podejście do edukacji? Jak wesprzeć Dziecko w relacji z nauką?	Anna Jakubowska - trenerka umiejętności poznawczych i psychospołecznych, wykładowca uniwersytecki
14.50 - 15.50	Pozytywna Dyscyplina - jak połączyć miłość i szacunek do Dziecka z realizacją celów i odpowiedzialnością.	Sylwia Anderson-Hanney - założycielka Pozytywnej Dyscypliny dla Rodziców i Nauczycieli w Polsce
15.50 - 16.05	Joga śmiechu	Karin Lesiak - trenerka jogi śmiechu
16.05 - 17.05	Prawidłowe żywienie i dbałość o zdrowie Dzieci – wg Ajurwedy.	dr Radha Jindal - doktor Ajurwedy
17.05 - 17.35	Sposoby na szczęśliwe życie w Rodzinie oraz jak spokój wpływa na chęć dzielenia się i pomocy innym.	Marcin i Monika Rybaccy - szczęśliwe małżeństwo, inicjatorzy akcji charytatywnych, liderzy fundacji Podaruj Wakacje Dzieciom
17.35-17.40	<i>Przerwa dla oczu :)</i>	
17.40 - 18.10	Pomagając Dzieciom, pomagasz Sobie.	Marek Krakus, Mariusz Kamiński - Fundacja Help Furaha
18.10 - 18:40	Partnerstwo w związku czyli taniec dwóch energii.	Monika Popowicz - coach, trener relacji partnerskich, nauczyciel jogi

Niedziela

7.30-8.30	Relaksacyjna joga dla każdego , rozluźniające ćwiczenia oddechowe, wspólna relaksacja. Sesja nie wymaga żadnego specjalnego przygotowania fizycznego.	Basia Bendel - nauczycielka jogi, trenerka mindfulness i technik oddechowych, coach biznesu
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

8.30-9.00	Wspólne przygotowanie zdrowego śniadania	Agnieszka Majksner - właścicielka restauracji Zupitto.pl
9.00 - 9.15	Otwarcie konferencji	Krzysztof Mencil - założyciel konferencji Estilo, holistyczny coach zdrowia Magdalena Żołądek - współorganizatorka konferencji, założycielka HappyNest Center
9.15 - 10.00	Jak wprowadzić zdrowsze odżywianie w życie całej Rodziny? Praktyczne spojrzenie dietetyka i Mamy 5-ty Dzieci.	Agnieszka Wiśniewska - dietetyk, założycielka fundacji Szczęśliwi bez cukru, Mama 5-ty Dzieci
10.00 - 10:45	Wsparcie dla kobiety i Dziecka w okresie ciąży i po porodzie – wg ajurwedy.	Wanda Kruszyńska - specjalistka opieki poporodowej, terapeutka ajurwedy
10.45 - 10.55	<i>Przerwa dla oczu :)</i>	
10.55 - 12.45	Ciało Dziecka jako odzwierciedlenie jego Świadomości. Wpływ przeszłości Rodziny na zdrowie Dzieci dzisiaj. <i>Jak traumy i wspomnienia w przeszłości mogą wpływać na dzień dzisiejszy. Co możemy zrobić aby być się uwolnić od zbędnego bagażu psychicznego jaki niesiemy.</i>	Anna Brzozowska - terapeutka systemowa, terapeutka sensoryczna, fizjoterapeutka
12.45 - 13:30	Trening wolności emocjonalnej – jak radzić sobie ze swoimi emocjami i jak przełożyć to na relację z Dzieckiem. Wspólna relaksacja.	Bartłomiej Filipek – trener wolności emocjonalnej, założyciel strefarozwoju.pl
13.30 - 14.20	Wspólne gotowanie zdrowego obiadu.	Agnieszka Majksner - właścicielka restauracji Zupitto.pl
14.20 - 15.00	Zdrowe odżywianie Dzieci w praktyce - dieta jako element profilaktyki chorób.	Bożena Schleicher - ekspert makrobiotyki i tradycyjnej medycyny chińskiej
15.00 - 16.45	Jak uaktywnić mózg dziecka? <i>3 rodzaje Mózgu. Czy jest możliwa skuteczna nauka bez</i>	Marek Hoffman - psycholog, założyciel i trener Akademii Nauki

	<p><i>stresu. Wykład na bazie najnowszych odkryć neurobiologii z ostatnich 5-10 lat.</i></p> <p><i>Wspólna relaksacja</i></p>	
16.45 - 17.10	<p>Dziecko na diecie wegetariańskiej. Czy rozwój osobisty matki wpływa pozytywnie na Dziecko? A może to Dziecko wpływa pozytywnie na matkę?</p>	<p>Dominika Łakomska - aktorka, wegetariańska Mama</p>
17.10 - 17.15	<p><i>Przerwa dla oczu :)</i></p>	
17.15 - 18.15	<p>Jakie są przyczyny i jak radzić sobie z nałogami u Dzieci i Nastolatków?</p>	<p>Ula Sarnecka - trenerka, coach, ekspert totalnej biologii</p>
18.15 - 19.00	<p>Wyzwania w życiu Nastolatków – co my, Rodzice oraz Edukatorzy możemy dla nich zrobić?</p>	<p>Michał Zawadka - autor, trener rozwoju osobistego, wspiera Młodzież w budowaniu poczucia własnej wartości</p>