



POWRÓT DO NATURY

I Edycja 28.01.2024

Wydarzenie promujące zdrowy styl życia oraz profilaktykę zdrowia.

Plan spotkania:

Ramy czasowe: 10:00 - 18:00

PRELEKCJE				
TEMAT	PRELEAGENT	CZAS TRWANIA	GODZINA	ILOŚĆ MIEJSC
„Podstawowe zasady żywienia u osób aktywnych fizycznie.”	Aleksandra Bąk dietetyk Zielarnia Lawenda	30 minut	10:45 - 11:15	30
„Gdy zabraknie leków” - ziołowe sposoby na powszechne dolegliwości.”	Katarzyna Głos farmaceutka fitoterapeutka Herbal Sound	30 minut	11:30 - 12:00	30
„Jakie korzyści zdrowotne przynosi masaż aromaterapeutyczny i masaż Kobido z wykorzystaniem olejków eterycznych.”	Weronika Rudnicka aromaterapeutka, masażystka Shamama Therapy	30 minut	12:15 - 12:45	30
„Czy taki zwyczajny...? - opowieść o rokitniku zwyczajnym.” Degustacja	Katarzyna Głos farmaceutka fitoterapeutka	30 minut	13:00 - 13:30	30

produktów z owoców rokitnika.	<i>Herbal Sound</i>			
„Żywnie dzieci - jakie produkty wybrać do diety najmłodszych.”	Maria Ślęczka farmaceutka, technolog żywienia <i>Zielarnia Lawenda</i>	30 minut	14:45 - 15:15	30
„Zdrowe - bo z ulą. Właściwości prozdrowotne produktów pszczelich.”	Krzysztof Bałon pszczelarz <i>Pasieka EKO Bałon</i>	30 minut	15:30 - 16:00	30
„Zioła dla zdrowia - czyli rola ziół w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.”	Marta Krynicka Orzech biolog, fitoterapeuta <i>Zielarnia Lawenda</i>	30 minut	16:15 - 16:45	30
„Ceniąc wolność - niebezpieczeństwo uzależnień.”	Marek Pacek pedagog	30 minut	17:00 - 17:30	30

WARSZTATY				
TEMAT	INSTRUKTOR	CZAS TRWANIA	GODZINA	ILOŚĆ MIEJSC
Warsztaty fizjoterapeutyczne: “Zdrowy brzuch w ruchu - rehabilitacja mięśni brzucha po ciąży i porodzie.”	Katarzyna Selwa fizjoterapeutka <i>Dobra Terapia</i>	30 minut	10:30 - 11:00	14
Warsztaty fizjoterapeutyczne: “Poznaj metodę <i>Low Pressure Fitness</i> i oddychaj lepiej.”	Katarzyna Selwa fizjoterapeutka <i>Dobra Terapia</i>	30 minut	11:30 - 12:00	14
Warsztaty dla dzieci	Krzysztof Bałon - pszczelarz	60 minut	10:15 - 11:15	12

<i>Jak powstają naturalne świece z wosku pszczelego?</i>	Pasieka EKO Bafon			
Warsztaty dla dzieci <i>"Poznaj świat ziół i przygotuj własną herbatkę!"</i>	Marta Krynicka Orzech biolog, fitoterapeuta Zielarnia Lawenda	60 minut	14:00 - 15:00	12
Warsztaty muzykoterapeutyczne <i>Taniec rekreacyjny z elementami muzykoterapii: tańce świata, improwizacja ruchowa.</i>	Marta Berdel muzykoterapeuta, pedagog tańca <i>Holinga</i>	30 minut	13:00 - 13:30	15
Warsztaty muzykoterapeutyczne <i>Taniec rekreacyjny z elementami muzykoterapii: ćwiczenia koordynacyjne i relaksacyjne, tańce w pozycji siedzącej (na krzesłach).</i>	Marta Berdel muzykoterapeuta, pedagog tańca <i>Holinga</i>	30 minut	14:00 - 14:30	15
Warsztaty muzykoterapeutyczne <i>"Suria - światło, energia, relaksacja - warsztaty oddechu i wyciszenia.</i>	Piotr Kamzol muzykoterapeuta <i>Suria</i>	30 minut	14:45 - 15:15	15
Warsztaty muzykoterapeutyczne <i>"Wibracje natury - koncert mis i gongów."</i>	Piotr Kamzol muzykoterapeuta <i>Suria</i>	30 minut	15:45 - 16:15	15

KONSULTACJE				
TEMAT	INSTRUKTOR	CZAS TRWANIA	GODZINA	ILOŚĆ MIEJSC

Konsultacje dietetyczne <i>Analiza składu ciała i konsultacja.</i>	Aleksandra Bąk dietetyk Zielarnia Lawenda	20 minut	11:30 - 13:30	6
Konsultacje indywidualne z fizjoterapeutą	Katarzyna Selwa fizjoterapeutka Dobra Terapia	20 minut	12:30 - 14:30	5
Konsultacje indywidualne z aromaterapeutką <i>Kobido - masaż twarzy w wersji testowej</i>	Weronika Rudnicka aromaterapeutka, masażystka Shamama Therapy	20 minut	13:00 - 15:00	5
Konsultacje żywieniowe <i>"Żywienie dzieci"</i>	Maria Ślęczka farmaceutka, technolog żywienia Zielarnia Lawenda	20 minut	15:30 - 17:30	6
Konsultacje muzykoterapeutyczne <i>Masaż misami tybetańskimi.</i>	Piotr Kamzol muzykoterapeuta Suria	20 minut	16:30 - 17:30	4

STOISKA PRODUKTOWE	
Herbal Sound	Stoisko z produktami rokitnikowymi i ziołami. Degustacja produktów.
Zielarnia Lawenda	Stoisko z produktami związanymi z profilaktyką zdrowia. Degustacja herbat ziołowych.
Lavare Destylarnia Ziół	Stoisko z naturalnymi olejkami eterycznymi i hydrolatami.
Pasieka Eko Bałon	Stoisko z miodami i produktami pszczelimi. Degustacje miodów.
Shamama Therapy	Prezentacja naturalnych kosmetyków do masażu i pielęgnacji skóry Shammama Therapy.
Palce Lizać	Prezentacja i degustacja produktów na bazie masła klarowanego.