



Fundacja
Małgosi
Braunek

baDź



RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA I ZDROWIE PSYCHICZNE

IV Kongres BAĐŹ W PEŁNI ZDROWIA

AGENDA



Fundacja
Małgosi
Braunek

badź

AGENDA



wykłady

9.00-9.40 40 min

► Uwolnij się od lęku

Wojciech Eichelberger, Katarzyna Miller

9.45-10.15 30 min

► Spokój i równowaga wewnętrzna w tradycyjnej medycynie chińskiej

**Dr. Yair Maimon
(to be decided)**

10.20-10.45 25 min

► Neurobiologia TBD

10.50-11.15 25 min

► TBD

PRZERWA KAWOWA 11.15 - 11.55 40 min

12.00-12.30 30 min

► Pułapki zamrożenia emocji vs czułość i własny spokój

Joanna Frejus

12.35-13.00 25 min

► Prawidłowy oddech, redukcja stresu i układ nerwowy. Jaki jest między nimi związek?

Lek. med. Ela Dudzińska

13.05-13.30 25 min

► Emocje zapisane w ciele (analiza bioenergetyczna)

Marzena Barszcz

13.35-14.00 25 min

► Flow oddech praktyka

Martin Petrus

14.05-14.30 25 min

► Wpływ natury na zdrowie psychiczne

Sue Stuart Smith

PRZERWA LUNCH 14.30 - 15.15 40 min

15:15-15:45 30 min

► Uważność u dzieci - wykład dla dorosłych

Beata Kamińska-Suchanek

15:45-16:15 30 min

► Podejście do budowania równowagi i zdrowia u dzieci. pediatria, homeopatia i zdrowie psychiczne

Dr Drabek-Gzik



Fundacja
Małgosi
Braunek

badź

AGENDA



warsztaty

15.15-16.00	45 min	▶ Zasiwane nadziei – terapeutyczne podejście do kontaktu z naturą a zdrowie emocjonalne	Kasia Simonienko Sylwia Wójcik
16.15-17.00	45 min	▶ TRE i autoregulacja	
15.15-16.00	45 min	▶ VR, XR, Metaversa, czyli jak nowe technologie mogą nam pomóc w utrzymaniu równowagi wewnętrznej? (wirtualny spacer po lesie)	Ela Włodarska, Mateusz Kierepka
16.15-17.00	45 min	▶ Delikatna terapia manualna ciała podtrzymująca procesy zdrowienia	Eliasz Matuła
15.15-16.00	45 min	▶ zioła / fitoterapia / naturalne metody / aromaterapia	TBD
16.15-17.00	45 min	▶ Ciało	TBD
15.15-16.00	45 min	▶ Psychologiczna rola jedzenia i redukcja stresu	Ela Lange & Agata Ziemnicka
16.15-17.00	45 min	▶ yin yoga	Maria Prokop
12.45-13.30	45 min	▶ Zajęcia ruchowo-kreatywne z elementami jogi dla dzieci	Karolina Sienkiewicz
13.45-14.30	45 min	▶ Uwagażność żabki (mindfulness dla dzieci)	TBD

zadbaj(my) o siebie

<http://fundacjabadz.pl>

Orina Krajewska

Prezeska Zarządu

tel: 503139942

Zosia Wodnicka

Członkini Rady Fundacji

tel: 501200166



BĄDŹ
w pełni
zdrowia.

Równowaga
wewnętrzna