



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

9.45-10.15 30 min

► Spokój i równowaga wewnętrzna w tradycyjnej medycynie chińskiej

10.20-10.45 25 min

► Neurobiologia TBD

10.50-11.15 25 min

► Zdrowie zaczyna się w głowie

PRZERWA KAWOWA 11.15 - 11.55 40 min

12.00-12.30 30 min

► Pułapki zamrożenia emocji vs czułość i własny spokój

12.35-13.00 25 min

► Stres, oddech i układ nerwowy – błędne koło czy efekt domina?

13.05-13.30 25 min

► Poruszyć nieporuszone, wsparcie ciała w depresji.

13.35-14.00 25 min

► Świadomość oddechu

14.05-14.30 25 min

► The Well Gardened Mind

PRZERWA LUNCH 14.30 - 15.15 40 min

15:15-15:45 30 min

► Dzieci i ich emocje – jakie to ma znaczenie przy ich leczeniu?

15:45-16:15 30 min

► Uwaga u dzieci – wykład dla dorosłych

**Wojciech Eichelberger, Katarzyna Miller**

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

**Joanna Frejus**

**Lek. med. Ela Dudzińska  
Marzena Barszcz  
Martin Petrus  
Sue Stuart Smith**

**Dr Drabek-Gzik**

**Beata Kamińska-Suchanek**



Fundacja  
Małgosi  
Braunek

**badź**

AGENDA



## warsztaty

15.15-16.00	45 min	▶ Zielone recepty w teorii i praktyce. Relacje z naturą a wsparcie zdrowia psychicznego i fizycznego.	<b>Kasia Simonienko</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Jak uzdrowić traumę nawigując swoim układem nerwowym?	<b>Sylwia Wójcik</b>
15.15-16.00	45 min	▶ VR, XR, Metaverse, czyli jak nowe technologie mogą nam pomóc w utrzymaniu równowagi wewnętrznej?	<b>Ela Włodarska, Bernard Gołko</b>
16.15-17.00	45 min	▶ To nie jest masaż, to wiadomość. Na czym polega i dla kogo jest pomocna technika Bowena?	<b>Eliasz Matuła</b>
15.15-16.00	45 min	▶ dźwiękoterapia	<b>NIKALAB</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Terapia tańcem i ruchem	<b>Izabela Dominko</b>
15.15-16.00	45 min	▶ NAJEDZENI...ale wciąż GŁODNI? Warsztat o relacji z jedzeniem.	<b>Ela Lange &amp; Agata Ziemnicka</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Embodiment Yoga	<b>Maria Prokop</b>
12.45-13.30	45 min	▶ Zajęcia ruchowo-kreatywne z elementami jogi dla dzieci	<b>Karolina Sienkiewicz</b>
13.45-14.30	45 min	▶ Uważność żabki (mindfulness dla dzieci)	<b>TBD</b>
15.15-16.00	45 min	▶ Wprowadzenie do Mindfulness – uważność	<b>Tomasz Zalas</b>
16.15-17.00	45 min	▶ warsztat	<b>Holistic-Solec</b>

# 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