



Fundacja  
Małgosi  
Braunek

**baDź**



# RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA I ZDROWIE PSYCHICZNE

## IV Kongres BĄDŹ W PEŁNI ZDROWIA

AGENDA



# wykłady

8.30-9.00	30 min	▶ Oficjalny start Kongresu i przywitanie	<b>Orina Krajewska, Anna Mioduska</b>
9.00-9.40	40 min	▶ Uwolnij się od lęku. Autonomia ponad wszystko	<b>Wojciech Eichelberger, Katarzyna Miller</b>
9.45-10.15	30 min	▶ Znaczenie ciała, umysłu, ducha w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych (wykład online)	<b>Dr Yair Maimon</b>
10.20-10.45	25 min	▶ Zdrowie zaczyna się w głowie	<b>Adrianna Sobol</b>

### PRZERWA KAWOWA 10.45 - 11.10 25 min

11.10-11.40	30 min	▶ Jestem czułością – w jaki sposób czułość wpływa na umysł i ciało?	<b>Joanna Frejus</b>
11.45-12.10	25 min	▶ Błędne koło czy efekt domina? Zależności między stresem, oddychaniem i układem nerwowym	<b>Lek. med. Ela Dudzińska</b>
12.15-12.40	25 min	▶ Poruszyć nieporuszone, wsparcie ciała w depresji	<b>Marzena Barszcz</b>
12.45-13.10	25 min	▶ Świadomość oddechu – flow oddech, praktyka	<b>Martin Petrus</b>

### PRZERWA KAWOWA 13.10 - 13.20 10 min

13.20-14.00	40 min	▶ Rola sportu, odżywiania i holistycznego podejścia w budowaniu zdrowia psychicznego – panel dyskusyjny	<b>Justyna Szyk-Nagłowska (prowadzenie)</b>
14.05-14.45	40 min	▶ The Well Gardened Mind – Kwitnący umysł. O uzdrawiającej mocy natury (wykład online)	<b>Sue Stuart Smith</b>

### PRZERWA LUNCH 14.45 - 15.15 30 min

15:15-15:45	30 min	▶ Dzieci i ich emocje – jakie mają znaczenie przy ich leczeniu?	<b>Dr Joanna Gzik</b>
15:50-16:20	30 min	▶ Jak budować uważność u dzieci?	<b>Beata Kamińska-Suchanek</b>



## warsztaty

15.15-16.00	45 min	▶ Co już dziś wiadomo o działaniu ornitologii terapeutycznej na zdrowie psychiczne?	<b>Dr hab. Sławomir Murawiec</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>
15.15-16.00	45 min	▶ Głęboki relaks przy dźwiękach instrumentów terapeutycznych. Powered by Nikalab	<b>Lek. med. Nina Nicheska</b>
15.15-16.00	45 min	▶ NAJEDZENI... ale wciąż GŁODNI? Warsztat o relacji z jedzeniem	<b>Ela Lange &amp; Agata Ziemnicka</b>
15.15-16.00	45 min	▶ Wprowadzenie do Mindfulness – uważność	<b>Tomasz Zalas, IPSI</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Jak uzdrowić traumę nawigując swoim układem nerwowym?	<b>Sylwia Wójcik</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>
16.15-17.00	45 min	▶ Warsztat terapia tańcem i ruchem	<b>Izabela Dominko, IPSI</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Embodiment Yoga	<b>Maria Prokop</b>
16.15-17.00	45 min	▶ "TWM*: dotyk i aromaterapia. Warsztat self-care /*TwojaWielkaMoc"	<b>Katarzyna Węglińska, Purite</b>

## spotkania dla dzieci

12.45-13.30	45 min	▶ Warsztat Jogi i Ruchu Kreatywnego - wzbudź w sobie radość, spokój i lekkość	<b>Karolina Sienkiewicz, Agnieszka Lewalska-Graczyk</b>
13.45-14.30	45 min	▶ Uważny to nie-spokojny. Czego oczekiwać po uważności dla dzieci?	<b>Beata Kamińska-Suchanek</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