

ŚWIAT
w pełni
zdrowia.

5. Kongres

Medycyny Integralnej

09/03/2024

Organizatorzy:



Fundacja
Legii

Partner merytoryczny:



IPSI

Institut Psycho-Immunologii

Świat w pełni zdrowia.

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc się o świat?

Tematem 5. Kongresu Medycyny Integralnej „Bądź w pełni zdrowia” Fundacji Małgosi Braunek Bądz i Fundacji Legii będzie zdrowie w kontekście połączeń wewnątrz nas i tych na zewnątrz - z innymi, ze środowiskiem, z otaczającą naturą, światem. Współorganizatorem 5. edycji Kongresu jest Fundacja Legii, a partnerem merytorycznym Instytut Psychoimmunologii IPSI.

W integralnym podejściu do zdrowia trzy podstawowe aspekty funkcjonowania - **ciało, duch i umysł** są ze sobą nierozdzielnie związane i wzajemnie na siebie wpływają. Troska o zdrowie powinna zatem obejmować każdy z nich. Wspierające relacje społeczne i regularny kontakt z naturą, to kolejne (obok diety, aktywności fizycznej, zdrowego snu, jakościowych relacji, równowagi psychicznej i pracy nad redukcją stresu) filary, bez których w holistycznym postrzeganiu nie możemy mówić o pełni zdrowia.

Nasze zdrowie zarówno na poziomie fizycznym jak i psychicznym **kształtowane jest wyborami** jakie codziennie podejmujemy na poziomie indywidualnym, społecznym i środowiskowym. Podejście prospołeczne i proekologiczne w tym kontekście zyskuje nowe znaczenie.

Nierozdzielny i wzajemnie zwrotny **związek ze społeczeństwem, środowiskiem i naturą**, to dzisiaj temat, bez którego nie możemy mówić o budowaniu zdrowia w sposób prawdziwie integralny.

Świat w pełni zdrowia.

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc się o świat?

Kongres będzie okazją, by spojrzeć z szerszej perspektywy, **zauważyć siebie jako część większej całości** i jednocześnie dowiedzieć się, jak aktywnie działać wobec dotykających nas kryzysów (ekologicznego, społecznego, psychologicznego i zdrowotnego).

- **Jak mądrze i naprawdę kompleksowo budować zdrowie?**
Co brać pod uwagę? Dlaczego ekologia ma tak ogromne znaczenie w budowaniu zdrowia?
- **Co składa się na równowagę wewnętrzną i zdrowie psychiczne?**
Jak je wspierać w sposób, który bierze pod uwagę szeroko pojmowany ekosystem?
- **Dlaczego aktywna, społeczna postawa jest dzisiaj tak ważna?**
Jak społeczna odpowiedzialność może przełożyć się na większy dobrostan na poziomie indywidualnym?
- **Jakie jakości wyróżnia wspierające nas otoczenie?**
Jak je uważnie obserwować? Co możemy zrobić by aktywnie dbać o środowisko?
- **Jaki jest związek między ekologią, świadomymi wyborami konsumenckimi, a dobrostanem człowieka?**
Dlaczego ten temat jest dzisiaj tak kluczowy dla naszego zdrowia?

Świat w pełni zdrowia.

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc się o świat?

Podczas nadchodzącego 5. już Kongresu będziemy przyglądać się sposobom na budowanie zdrowia i równowagi wewnętrznej w sposób, który nie jest oderwany od kontekstu, w którym funkcjonujemy. Przyjrzymy się ekopsychologii – najnowszej dziedzinie psychologii oraz światowym trendom terapeutycznym. Poruszymy temat szeroko pojmowanej pracy z traumą. Będziemy brać pod uwagę połączenia, zależności i symbiozę między nami, a środowiskiem naturalnym. Dowiemy się, dlaczego ekologia i zrównoważony rozwój są kluczowe zarówno dla przyszłości naszego zdrowia jak i zdrowia planety. Dowiemy się, jak regularny kontakt z naturą może wzmocnić nasz własny dobrostan, odporność i umiejętność funkcjonowania w dynamicznie zmieniającym się świecie kryzysu klimatycznego, pandemii, antropocenu (epoki zmian środowiskowych dokonanych na Ziemi przez działalność człowieka). Co konkretnie robić, by wspierać środowisko, wzmacniać więzi i nasz własny dobrostan?

Dlaczego „Świat w pełni zdrowia“?

Fundacja Bądź od powstania w 2015 promuje zintegrowane podejście do zdrowia, jak i do choroby. Inicjujemy i wspieramy współpracę różnych dziedzin medycyny poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie pełnej, zintegrowanej i konieczności całościowego leczenia człowieka. Dziś już wiemy, że dialog na temat zdrowia i wspierania potencjału człowieka nie może się odbyć bez rozumienia wpływu naszego bliższego i dalszego środowiska na dobrostan człowieka.

Zdrowie i promowanie dbałości o środowisko naturalne są wśród tematów, jakimi zajmuje się Fundacja Legii od początku swojego powstania. Temat tegorocznego kongresu przypomina o zależności pomiędzy ludzkim zdrowiem i naturą, o której zapomnieliśmy w pędzie rozwoju cywilizacyjnego. Będzie to dobra okazja, aby w sposób usystematyzowany dowiedzieć się, jak dbać o swój dobrostan korzystając z dobrodziejstw przyrody lub wracając do nawyków zgodnych z naturą. I dlaczego troska o zdrowe otoczenie to bezdyskusyjnie priorytetowy temat dla naszej cywilizacji.

Świat w pełni zdrowia.

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc się o świat?

Czego możemy się spodziewać?

Polscy i światowi specjaliści wezmą pod lupę ekosystem rozumiany jako szeroki zakres zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, fizycznym, społecznym i środowiskowym. **Blok wykładowy** obejmie tematy związane z budowaniem równowagi wewnętrznej, pracą z traumą, terapiami opartymi na współczuciu, ekoterapią, wzmacnianiem wzajemnych relacji z innymi ludźmi i naturą, psychologią buddyjską, czy socjalnym aktywizmem.

Interaktywne wykłady dostarczą publiczności eksperckiej wiedzy oraz wielu praktycznych narzędzi, które uporządkują wiedzę i będą merytorycznym wsparciem w czasach chaosu informacyjnego, dotyczącego szczególnie zdrowia i nowoczesnego podejścia do ekologii. **Program Kongresu obejmuje: dynamiczne wykłady, panele i dyskusje; symultanicznie odbywające się warsztaty; salę wystawienniczą.**

Warsztaty

Warsztaty będą podzielone według bloków tematycznych: **środo-wisko - równowaga wewnętrzna - przyszłość**. Poznamy dzięki nim sprawdzone i bezpieczne metody służące budowaniu dobrostanu, redukujące stres i napięcie dnia codziennego oraz wspierające osiągnięcie równowagi wewnętrznej.

Tematy warsztatów poruszą m.in.: zrównoważony rozwój w codziennym życiu; (współ)odpowiedzialność; więzi i połączenia; gdzie i jak szukać motywacji w codziennym działaniu; wzajemna komunikacja; granice naszych możliwości oraz zasoby; będziemy szukać odpowiedzi na pytanie czym jest życie eko w dzisiejszym świecie i jak żyć ekologicznie?

W pracy warsztatowej wspierającej równowagę wewnętrzną poznamy podstawy Qi Gong (Tomek Eichelberger). Na warsztatach spotkamy się m.in. z dr Elżbietą Dudzińską, Adrianną Sobol, Katarzyną Kucewicz, dr Katarzyną Simonienko, Wojtkiem Eichelbergerem oraz specjalistkami i specjalistami z Instytutu IPSI.

Świat w pełni zdrowia.

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc się o świat?

Zaproszenie na sesje wykładowe skierowaliśmy m.in. do:

- **Mattehew Hensona** (Irlandia) psychoterapeuty egzystencjalnego, nauczyciela ekopsychologii i ekoterapii.
- **Dr Iris Dotan Katz** (Izrael) psycholożki zajmującej się społecznym aktywizmem i buddyjską psychologią.
- **Prof. Dr. med. Christoph Nikendei** (Niemcy) zastępcy Dyrektora Medycznego (Oddział Chorób Wewnętrznych i Psychosomatyki) na uniwersytecie w Heidelbergu zajmującego się zdrowiem psychicznym w kontekście kryzysu klimatycznego.
- **Joanny Chmury** psycholożki specjalizującej się w tematyce wewnętrznego przywództwa i związanych z nim: autentyczności, poczucia własnej wartości oraz odwagi.
- **Joanny Flis** pedagożki, psycholożki, psychoterapeutki systemowej w procesie certyfikacji, neuroterapeutki i mówczyni. Zajmuje się zagadnieniem dobrostanu.
- **Dr Julii E. Wahl** psycholożki, trenerki mindfulness i praktyki współczucia, wykładowczyni, współzałożycielki Polskiego Towarzystwa Mindfulness oraz Polskiego Stowarzyszenia Integracji Psychoterapii, założycielki i dyrektorki The Mind Institute.
- **Dr Joanny Podgórskiej** doktor nauk biologicznych w dyscyplinie biochemia (ze specjalnością neurochemia), absolwentki studiów podyplomowych na kierunku psychosomatyka i somatopsychologia, autorki publikacji naukowych z własnych działań badawczych dotyczących neurobiologii, biochemii chorób neurodegeneracyjnych, stresu oksydacyjnego i niepłodności. Autorki monografii i artykułów w czasopismach naukowych, dietetycznych i blogach popularyzujących biologię molekularną, biotechnologię i dietetykę.

Świat w pełni zdrowia.

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc się o świat?

Do kogo kierowany jest Kongres?

Kongres jest wydarzeniem dla wszystkich poszukujących **rzetelnych informacji z zakresu nowoczesnej profilaktyki**, zainteresowanych zdrowym stylem życia. Osób, dla których „zdrowie świata”, w którym żyjemy nie jest obojętne, w tym dla aktywistów_ek, edukatorów_ek, naukowców_czyń. Osób chcących pogłębić swoją wiedzę na temat komplementarnego podejścia do zdrowia, medycyny integralnej oraz ekopsychologii.

Osób chorych na nowotwory i choroby przewlekłe (cywilizacyjne)

– z poczuciem zagubienia, lęku i braku szerszej wiedzy na temat różnych metod wspierania leczenia. Bliskich chorych na nowotwory i choroby przewlekłe – z poczuciem niewiedzy, bezradności i nieumiejętności wsparcia chorych. Środowiska medycznego – specjalistów_tki i lekarzy_ek, terapeutów_ek.

Troska o siebie to również troska
o świat, w którym żyjemy.
Weź udział w 5. edycji Kongresu
i dowiedz się, jak być w pełni zdrowia.