



WYKŁADY

08.30-08.45

SALA PIĘTRO

Oficjalny start i przywitanie
Gości i Gościń Kongresu

Orina Krajewska & Anna Mioduska PREMIUM P 2

08.50-09.05

5 praktycznych kroków ze świata
wysokich osiągnięć, które mogą pomóc Ci
poprawić Twój styl życia

Bartosz Bibrowicz PREMIUM P 2

09.10-10.10

wykład z tłumaczeniem na j.polski

Zrozumienie traumy jako zmiennego
procesu somatycznego, a nie wyroku
/ Understanding Trauma As A Changeable
Somatic Process, Not A Life Sentence

Dave Berger PREMIUM P 2

10.15-10.45

Odwaga w sercu mieszka!

Joanna Chmura PREMIUM P 2

10.45-11.05

PRZERWA KAWOWA

PREMIUM P 2

11.05-12.00

wykład z tłumaczeniem na j.polski

Znalezienie ścieżki uzdrawiania z Ziemią:
Postęp w społecznie odpowiedzialnej
psychoterapii i doradztwie
/ Finding a Healing Path with the Earth:
Advancing Socially Responsible
Psychotherapy & Counselling

Matthew Henson PREMIUM P 2

12.05-12.40

Siła plemienia

dr Julia E. Wahl & Joanna Flis PREMIUM P 2

12.45-13.15

Emocje a zdrowie

dr Małgorzata Drabek PREMIUM P 2

WARSZTATY

09.10-10.25

SALA PIĘTRO

(7-10 LAT) DZIKIE OPOWIEŚCI – ZAKOCHAJ SIĘ W NATURZE

Warsztat z Anetą Chmielińską SALA WARMUP 1 P 0

(3-6 LAT) EMOCJE – CODZIENNI BOHATEROWIE DOBROSTANU

Warsztat z Matyldą Przybylską SALA WARMUP 2 P 0

10.35-11.50

(11-14 LAT) ZIEMIA – NASZ JEDYNY DOM

Warsztat z Barbarą Ewą Wojtaszek SALA WARMUP 1 P 0

(5-10 LAT) JOGA DZIKICH ZWIERZĄT

Warsztat z Karoliną Sienkiewicz i Agnieszką Lewalską-Graczyk SALA WARMUP 2 P 0

12.00-13.15

SKUTECZNA REGENERACJA PSYCHICZNA I FIZYCZNA / EFFECTIVE PHYSICAL
AND MENTAL RECOVERY (warsztat w języku angielskim)

Warsztat z Nickiem Littlehalesem SALA THE BOX P 3

AKTYWIZM I (WYSOKA) WRAŻLIWOŚĆ: JAK SIĘ ANGAŻOWAĆ
I SIĘ NIE SPALAĆ?

Warsztat z Katarzyną Kucewicz LOŻA CENTRALNA P 3

EMOCJE W CHOROBY ONKOLOGICZNEJ - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Warsztat z Adrianną Sobol LOŻA TOYOTY P 3

(8-12 LAT) BESKID BEZ KITU

Warsztat z Marią Strzelecką SALA WARMUP 1 P 0

PONOWNE POŁĄCZENIE Z NATURĄ – NAJWIĘKSZE WYZWANIE
WSPÓŁCZESNOŚCI

Warsztat z dr Ryszardem Kulikiem SALA WARMUP 2 P 0

13.25-14.40

ZIELONE RECEPTY. W JAKI SPOSÓB PRZYRODA POMAGA NAM ZDROWIEĆ?

Warsztat z dr Katarzyną Simonienko SALA THE BOX P 3

DOBRY SEN I PRAWIDŁOWY ODDECH STRAŻNIKAMI ŻYCIA W PEŁNI.
DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Warsztat z lek. med. Elżbietą Dudzińską LOŻA CENTRALNA P 3

UWAŻNOŚĆ – CZYLI MINDFULNESS. WPROWADZENIE I PRAKTYKA

Warsztat z Tomaszem Zalasem z Instytutu IPSI LOŻA TOYOTY P 3

TRADYCYJNE I NOWOCZESNE NURTY SKUTECZNEJ AROMATERAPII. JAK KORZYSTAĆ
Z MOCY NATURY W ZABIEGACH I KOMPLEKSOWYCH TERAPIACH?

Warsztat z Piotrem Łysoniewskim SALA WARMUP 1 P 0

JAK PRZYNIEŚĆ ULGĘ CIAŁU PO OPERACJI? UWOLNIJ BLIŹNY I ZROSTY
ZA POMOCĄ POWIĘZIOWEJ TERAPII BLIŹN I... WŁASNEGO ODDECHU

Warsztat z Anną Święcką-Głowacką SALA WARMUP 2 P 0

WYKŁADY

13.15-14.05

SALA PIĘTRO

LUNCH

PREMIUM P 2

14.05-14.30

wykład z tłumaczeniem na j.polski

Regeneracja o najwyższej wydajności
/ High Performance Recovery

Nick Littlehales

PREMIUM P 2

14.35-15.20

wykład z tłumaczeniem na j.polski

Kryzys klimatyczny i zdrowie psychiczne
/ Climate Crisis and Mental Health

prof. dr med. Christoph Nikendei

PREMIUM P 2

15.25-16.00

O powiązaniu umysł ciało, psychika - zdrowie.
Czym jest psychosomatyka
i psychoneuroimmunologia. Jak zdrowie
umysłu wpływa na zdrowie ciała?

dr Joanna Podgórska

PREMIUM P 2

16.05-16.25

wykład z tłumaczeniem na j.polski

Společne zaangażowanie i budowanie
(s)pokoju / Peace building and social
engagement

dr Iris Dotan Katz

PREMIUM P 2

16.25-16.40

PRZERWA KAWOWA

PREMIUM P 2

16.40-17.10

Czy można być w pełni zdrowia nie troszcząc
się o świat? Aktywizm, solidarność, trauma,
spojrzenie ponad podziałami i pokoleniami

Panel dyskusyjny z udziałem m.in.:

Oriny Krajewskiej i Wojciecha Eichelbergera

PREMIUM P 2

9 MARCA 2024

// STADION LEGII

// STREFA PREMIUM

// WARSZAWA

**JA
I ŚWIAT**
w pełni
zdrowia.

Organizatorzy
wydarzenia:

Fundacja
Małgosi
Braunek

badź



Fundacja
Legii

Partner
merytoryczny:



IPSI
Instytut Psycho-Immunologii

WARSZTATY

14.50-16.05

SALA

PIĘTRO

ANIMAL FLOW - TRENING RUCHOWY DLA CIAŁA I UMYSŁU

Warsztat z Mirosławem Baściukiem

SALA THE BOX

P 3

DIETA PLANETARNA. NA CZYM POLEGA ODŻYWIENIE
PRZYJAZNE PLANECIE?

Warsztat z lek. med. Alicją Baską

LOŻA CENTRALNA

P 3

„ŻYJ W ZGODZIE Z NATURĄ” W NAS I WOKÓŁ NAS

Warsztat z Karoliną i Maćkiem Szaciłto z Medytujemy

SALA WARMUP 1

P 0

SESJA CZUŁEGO I WALECZNEGO SAMOWSPÓŁCZUCIA DLA OSÓB
W KRZYŚIE ZDROWIA, OSÓB OPIEKUJĄCYCH SIĘ I BLISKICH

Warsztat z Elą Compton

SALA WARMUP 2

P 0

16.15-17.30

RELACJA Z CIAŁEM, RELACJA ZE SOBĄ, RELACJA Z INNYMI

Warsztat z Marzeną Barszcz i Zespołem ze Stowarzyszenia
Współczesnej Analizy Bioenergetycznej

SALA THE BOX

P 3

WPROWADZENIE DO EKOTERAPII / AN INTRODUCTORY ECOTHERAPY
EXPERIENCE (warsztat w języku angielskim)

Warsztat z Matthew Hensonem

LOŻA CENTRALNA

P 3

DIETA W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

Warsztat z dr Emilią Kałędkiewicz

LOŻA TOYOTY

P 3

ROLNICTWO REGENERATYWNE. JAK PROWADZIĆ GOSPODARSTWO
W ZGODZIE Z NATURĄ I ZARABIAĆ NA TYM GODNE PIENIĄDZE?

Warsztat z Zuzanną Szmidel z Regeneratywnie.pl

SALA WARMUP 1

P 0

PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA, CZYLI JAK TWORZYĆ
WSPIERAJĄCE OTOCZENIE DLA MŁODYCH OSÓB W KRZYŚIE?

Warsztat z Lucyną Kicińską z Adamed

* WSTĘP WOLNY*

SALA WARMUP 2

P 0

17.40-18.55

QI GONG - PRAKTYKA NA PRZYWRÓCENIE I WZMOCNIENIE
POŁĄCZENIA Z ŻYCIEM I WITALNOŚCIĄ

Warsztat z Tomkiem Eichelbergerem

SALA THE BOX

P 3

WPLYW MIKROBIOTY JELITOWEJ NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Warsztat z Karolem Kościelskim (ProBIO Koło)

LOŻA CENTRALNA

P 3

TRENING SAMOREGULACJI

Warsztat z Iwoną Tarnowską z Instytutu IPSI

LOŻA TOYOTY

P 3

NATURALNE BUDOWNICTWO. JAK BUDOWAĆ I MIESZKAĆ NOWOCZEŚNIE,
ENERGOOSZCZĘDNIE I ZDROWO?

Warsztat z Eliaszem Matułą

SALA WARMUP 1

P 0

MYŚLIMY INACZEJ, CZY MOŻEMY SIĘ POROZUMIEĆ?
JĘZYK EMPATII I POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Warsztat z Magdą Powalską-Bąk i Katarzyną Nagórko

SALA WARMUP 2

P 0

Bilety:
bilety.legia.com



LICZBA MIEJSC NA WARSZTATY JEST OGRANICZONA.
Bilety na część wykładową i pojedyncze warsztaty sprzedawane są osobno.