



6. Kongres dla zdrowia W pełni zdrowia ku długowieczności

15 marca 2025
Stadion Legii Warszawa

WYKŁADY

WYKŁAD 9:15 – 9:45 P2 SALA WYKŁADOWA	Orina Krajewska i Anna Mioduska Oficjalny start i przywitanie Gości Kongresu
WYKŁAD 9:45 – 10:30 P2 SALA WYKŁADOWA	Dr Joanna Wejsiat Neuroprotekcja w (u)życiu - czyli rutyny życiowe a zdrowy mózg. Codziennie ku długowieczności.
WYKŁAD 10:30 – 11:15 P2 SALA WYKŁADOWA	Dr Ewa Woydyłło Życie z sensem: o jakości relacji ze sobą i światem
11:15 – 12:50	Przerwa
WYKŁAD 12:50 – 13:30 P2 SALA WYKŁADOWA	Ron Timm Qi Gong w służbie długowieczności - Równoważenie wymagań współczesnego życia przez kultywację wyciszenia wykład z tłumaczeniem na j.polski
WYKŁAD 13:30 – 14:00 P2 SALA WYKŁADOWA	Prof. Ewa Stachowska "Młodszy mózg" ważne decyzje w żywieniu. Czy bakterie jelitowe wchodzą do gry w temacie długowieczności?
WYKŁAD 14:00 – 14:30 P2 SALA WYKŁADOWA	Specjalista Longevity Center lub Healthlabs O długowieczności naukowo. Jak żyć długo, zdrowo i szczęśliwie?
14:30 – 16:05	Przerwa
WYKŁAD 16:05 – 16:45 P2 SALA WYKŁADOWA	Tenzin Wanyal Rinpoche Jak w praktyce można zastosować tradycyjną wiedzę tybetańską, aby przywrócić witalność i równowagę?
WYKŁAD 16:45 – 16:55 P2 SALA WYKŁADOWA	Maria Prokop Praktyka oddechu

WARSZTATY

8:00 – 9:15	P0 STREFA USTAWIANIA Monika Urbańczyk Kaligrafia zdrowia - trening dla zwiększenia energii i radości
	P3 SALA THE BOX Tomek Eichelberger Więcej życia w życiu - praktyka Qi Gong dla zdrowego kręgosłupa i witalności
11:25 – 12:40	P0 STREFA USTAWIANIA Herbapol Lublin Herbapol Lublin: Naturalna Pielęgnacja z Mocą Ziół
	P2 BIURO PRASOWE Katarzyna Błażejewska-Stuhr Długowieczność na talerzu - co na ten temat mówi nauka?
	P2 SALA KONFERENCYJNA Anna Macidłowska Empatia - fundament zdrowego i długiego życia
	P3 SALA THE BOX Ela Lange (Po)ruszyć emocje, (Po)ruszyć życie. Warsztat pracy z emocjami poprzez ruch
14:40 – 15:55	P2 BIURO PRASOWE Dr Agata Stola Seksualność i witalność - czy udane życie seksualne wspiera długowieczność?
	P2 SALA KONFERENCYJNA Sandra Kłos Od tłumienia do przeżywania, praktyki somatyczne uwalniające od blokad i przynoszące ukojenie
	P3 SALA THE BOX Aga Sokółowska Taniec pełnego życia - ożywczy przepływ ruchu

EXPO WSTĘP WOLNY

9:00	Otwarcie EXPO
WARSZTATY 11:25 – 11:55 P2 SALA EXPO	Aga Sokółowska Opowieści o języku ruchu - otwarta aktywność dla wszystkich uczestników wykładów i odwiedzających strefę wystawienniczą
WYKŁAD 14:40 – 15:10 P2 SALA EXPO	Prowadzący Wykład sponsoringowy
WYKŁAD 17:05 – 17:35 P2 SALA EXPO	Prowadzący Wykład sponsoringowy
18:00	Zamknięcie EXPO

Bilety:
bilety.fundacjalegii.pl
Info:
fundacjabadz.pl

Liczba miejsc na warsztaty jest ograniczona. Bilety na część wykładową i pojedyncze warsztaty sprzedawane są osobno.



Fundacja
Legii