



6. Kongres Medycyny Integralnej

# 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 Wojsiat  
**Neuroprotekcja w (u)życiu - czyli rutyny życiowe  
a zdrowy mózg. Codziennie ku długowieczności.**

WYKŁAD  
10:30 – 11:15

P2 SALA WYKŁADOWA

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

P0 STREFA USTAWIANIA Monika Urbańczyk

**Kaligrafia zdrowia - trening dla zwiększenia  
energii i radości**

8:00 – 9:15

P3 SALA THE BOX Tomek Eichelberger

**Więcej życia w życiu - praktyka Qi Gong dla zdrowego  
kręgosłupa i witalności**

P2 BIURO PRASOWE Katarzyna Błażejewska-Stuhr

**Długowieczność na talerzu - co na ten temat mówi nauka?**

11:25 – 12:40

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**

P2 BIURO PRASOWE dr Agata Stola

**Seksualność i witalność - czy udane życie seksualne  
wspiera długowieczność?**

14:40 – 15:55

P2 SALA KONFERENCYJNA Sandra Kłos

**Od tłumienia do przeżywania, praktyki somatyczne  
uwalniające od blokad i przynoszące ukojenie**

P3 SALA THE BOX Aga Sokołowska

**Taniec pełnego życia - ożywczy przepływ ruchu**

## EXPO WSTĘP WOLNY

9:00

Otwarcie EXPO

WARSZTATY  
11:25 – 11:55

P2 SALA EXPO

Aga Sokołowska  
**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:

[www.bilety.fundacjalegii.pl](http://www.bilety.fundacjalegii.pl)

Info:

[fundacjabadz.pl](http://fundacjabadz.pl)

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



Fundacja  
Legii