



**BĄDŹ**  
w pełni  
zdrowia

6. Kongres Medycyny Integralnej  
**W pełni zdrowia  
ku długowieczności**

Fundacja  
Małgosi  
Braunek



**badz**



Fundacja  
Legii

**15 marca 2025**  
**Stadion Legii Warszawa**

Fundacja Małgosi Braunek Bądź

# Kim jesteśmy?



Fundacja Małgosi Braunek Bądź to organizacja czynnie działająca od 2015 roku, zajmująca się edukacją zdrowotną.

Promujemy i wspieramy **zintegrowane, holistyczne podejście do zdrowia**, codziennego życia, a także wsparcia w chorobie – zainspirowani filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej.

Naszą misją i specjalizacją jest **szerzenie merytorycznej, wiarygodnej i sprawdzonej wiedzy** o całościowym, integralnym podejściu do budowania zdrowia i leczenia człowieka.

Inicjujemy i wspieramy współpracę różnych dziedzin medycyny, **promując merytoryczną, wiarygodną wiedzę o zdrowiu**, jednocześnie oferując szeroki wachlarz praktycznych narzędzi doradzenia sobie z wyzwaniami współczesnego życia.

Więcej na [www.fundacjabadz.pl](http://www.fundacjabadz.pl)





Fundacja Małgosi Braunek Bądź

# Kim jesteśmy?

Głównym filarem naszej działalności jest **organizacja warsztatów, wykładów, szkoleń, wydarzeń i akcji edukacyjnych**. Działania kierowane są do osób zainteresowanych zdrowym trybem życia, profilaktyką, ale również wsparciem w leczeniu chorób cywilizacyjnych.

Od niedawna swoje działania dedykujemy także grupie najmłodszych propagując zdrowy styl życia wśród dzieci i ich opiekunów w ramach projektu **BĄDŹ OD MAŁEGO**.

Kongres Medycyny Integralnej to największe doroczne wydarzenie fundacyjne – spotkanie najlepszych specjalistów z liczną publicznością. Każdy z naszych Kongresów do tej pory gromadził **blisko 700 uczestników**.



Fundacja Legii

# Kim jesteśmy?

Naszą misją jest udzielanie wsparcia, niesienie nadziei oraz budowanie wspólnoty, aby pomóc słabszym i potrzebującym podnieść się, uwierzyć w siebie i zwyciężyć.

*Fundacja Legii w czasie 10 lat swojego istnienia zrealizowała dziesiątki projektów i akcji, docierając z pomocą do tysięcy beneficjentów. O ogromnym kapitale społecznym tkwiącym w naszym klubie przekonujemy się na co dzień, ułatwiając podopiecznym pokonywanie kolejnych barier. Jako fundacja prowadzimy wszechstronną działalność pomocową, wspierając, edukując i rozwiązując problemy, jakie wydawały się nie do rozwiązania.*

Anna Mioduska, Prezes Fundacji Legii



**Fundacja  
Legii**

Fundacja Legii zajmuje się między innymi:

- **wyrównywaniem szans** dzieciom i rodzinom z różnych środowisk
- **aktywizacją fizyczną** i społeczną poprzez sport
- **indywidualnym wsparciem** najbardziej potrzebujących
- **wspieraniem osób niepełnosprawnych** w ich aktywności fizycznej i czynnym uczestnictwie w codziennym życiu





6. Kongres Medycyny Integralnej

# W pełni zdrowia ku długowieczności

## Praktyczne podejście do zdrowia i długowieczności

Długowieczność nie jest już tylko marzeniem – to cel, który możemy zrealizować dzięki odpowiedniej wiedzy i praktyce. Kongres Fundacji Bądź i Fundacji Legii to wydarzenie, które pokaże Ci, jak krok po kroku zadbać o swoje zdrowie w najważniejszych aspektach: fizycznym, psychicznym i społecznym.

Podczas Kongresu spojrzymy na długowieczność z wielu perspektyw – od naukowych odkryć w zakresie diety i mikrobiomu, po techniki relaksacyjne oparte na starożytnych tradycjach. Dowiesz się, jak holistyczne podejście do zdrowia może wpłynąć na jakość Twojego życia na co dzień.

Kongres to idealna okazja, by zdobyć wiedzę i inspiracje:

- Poznasz konkretne techniki poprawy jakości życia.
- Dowiesz się, jak skutecznie dbać o zdrowie na co dzień
- Spotkasz ekspertów, którzy odpowiedzą na Twoje pytania i podzielą się swoją wiedzą.



6. Kongres Medycyny Integralnej

# W pełni zdrowia ku długowieczności

## Co znajdziesz w programie?

### Wykłady o zdrowiu

W trakcie wydarzenia usłyszysz prelekcje i wykłady prowadzone przez uznanych specjalistów, którzy odpowiedzą na Twoje pytania i podzielą się sprawdzonymi metodami na poprawę jakości życia.

### Warsztaty i targi zdrowia

Ważnym elementem Kongresu będą warsztaty praktyczne, które dostarczą Ci konkretnych narzędzi do wdrożenia w życie. Nauczysz się m.in. planować dietę, wykonywać ćwiczenia relaksacyjne i stosować metody regeneracji organizmu.

Dodatkowo na targach zdrowia zaprezentujemy najnowsze rozwiązania wspierające zdrowie i dobrostan. To świetna okazja do rozmów, zakupu, doświadczania. Odwiedź nasza stoiska, by skonsultować się z ekspertami i wypróbować produkty, które mogą zmienić Twoje życie.

## 6. Kongres Medycyny Integralnej

# Prelegenci



### Tenzin Wangyal Rinpoche

Jeden z najlepiej rozpoznawalnych nauczycieli buddyjskich, przybliżający filozofię Wschodu szerokiemu gronu słuchaczy w Stanach Zjednoczonych, Europie i Meksyku.



### Prof. Ewa Stachowska

Specjalistka od diety i mikrobiomu, która pokaże, jak zaplanować posiłki wspierające zdrowie i energię



### Dr Joanna Wojsiat

Doktor nauk biologicznych, biochemiczka ze specjalnością neurochemii przybliży, jak mózg reaguje na stres i co robić, by utrzymać go w najlepszej formie



### Ron Timm

Założyciel i główny nauczyciel szkoły Tai chi Path of Dao, terapeuta medycyny taoistycznej.



### Dr Ewa Woydyłło

Doktor psychologii, specjalistka terapii uzależnień i autorka książek, która pokaże, jak budować wartościowe relacje oparte na szczerości, odwadze i empatii.

6. Kongres Medycyny Integralnej

# Formuła kongresu

**Kiedy?** 15/03/2024

**Gdzie?** Stadion Legii Warszawa  
ul. Łazienkowska 3,  
Warszawa





# Jak wyglądał 5. kongres?



## 6. Kongres Medycyny Integralnej

# Korzyści dla Sponsora

**Korzyści dla Sponsora w zamian za zaangażowanie i wsparcie działań Fundacji oferujemy szeroką prezentację firmy:**

- **Umieszczenie logo Sponsora jako partnera Kongresu** na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii, ich profilach w mediach społecznościowych i wszystkich materiałach promocyjnych;
- **Umieszczenie planszy sponsorskiej z logo Sponsora** jako partnera Kongresu po wyświetlonym wykładzie;
- **Bliska relacja, współpraca obu instytucji** – synergia działań;
- **Specjalne podziękowania dla Sponsora** wygłoszone ze sceny. Umieszczenie logotypów na planszy digitalowej wyświetlonej ze sceny oraz umieszczenie ich na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii, w mediach społecznościowych, w newsletterze promującym i podsumowującym wydarzenie;
- **Reportaż po wydarzeniu** umieszczony na stronie i mediach społecznościowych Fundacji Bądź i Fundacji Legii, logo Sponsora w relacji;
- **Podziękowania na stronie Fundacji Bądź i Fundacji Legii** w relacji z wydarzenia;
- **Wspólny PR, rozszerzenie CSR** Partnera o obszar związany z leczeniem holistycznym; Podkreślenie partnerstwa w materiale podsumowującym wydarzenie, które zostanie umieszczone na stronie Fundacji Bądź i Fundacji Legii;
- **Pula zaproszeń** w postaci kodu dostępu na Kongres dedykowana Partnerowi.

## 6. Kongres Medycyny Integralnej

# Pakiety sponsorskie

## Pakiet Brązowy

**10 000 zł netto**

- Logo Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych
- Podziękowania dla Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych i newsletterach
- Pula Zaproszeń dla Sponsora
- Możliwość wystawienia stoiska 3x3 z podstawowym wyposażeniem

## Pakiet Srebrny

**15 000 zł netto**

- Logo Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych
- Podziękowania dla Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych, newsletterach
- Pula Zaproszeń dla Sponsora
- Możliwość wystawienia stoiska 3x3 z podstawowym wyposażeniem
- Możliwość ekspozycji firmy na stronie internetowej Fundacji Bądź z linkiem przekierowującym do sklepu Sponsora
- Możliwość nagrania merytorycznego filmu eksperckiego o działalności firmy, który będzie umieszczony na platformie Kongresu

## 6. Kongres Medycyny Integralnej

# Pakiety sponsorskie

## Pakiet Złoty

**30 000 zł netto**

- Logo Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych
- Podziękowania dla Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych i newsletterach
- Pula Zaproszeń dla Sponsora
- Możliwość wystawienia stoiska 3x9 z podstawowym wyposażeniem
- Możliwość ekspozycji firmy na stronie internetowej Fundacji Bądź z linkiem przekierowującym do sklepu Sponsora
- Możliwość nagrania merytorycznego filmu eksperckiego o działalności firmy, który będzie umieszczony na platformie Kongresu
- Relacja foto i wideo w postaci podsumowania wydarzenia z logotypem Sponsora
- Możliwość zaoferowania zniżki na produkt Sponsora, przy zakupie biletu na kongres

## 6. Kongres Medycyny Integralnej

# Pakiety sponsorskie

## Pakiet Platinum

**50 000 zł netto**

- Logo Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych
- Podziękowania dla Sponsora na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii oraz w mediach społecznościowych, newsletterach
- Pula Zaproszeń dla Sponsora
- Możliwość wystawienia stoiska dowolnej wielkości z podstawowym wyposażeniem
- Możliwość ekspozycji firmy na stronie internetowej Fundacji Bądź z linkiem przekierowującym do sklepu Sponsora
- Możliwość nagrania merytorycznego filmu eksperckiego o działalności firmy, który będzie umieszczony na platformie Kongresu
- Relacja foto i wideo w postaci podsumowania wydarzenia z logotypem Sponsora
- Możliwość zaoferowania zniżki na produkt Sponsora, przy zakupie biletu na kongres
- Podziękowania na bandach na pierwszym meczu Legii Warszawa po kongresie - ekspozycja na bandach dwie minuty
- Artykuł z podziękowaniami na stronie Legii Warszawa, Fundacji Legii oraz Fundacji Bądź

## Sponsor Główny

- Pakiet Platinum plus dodatkowe świadczenia do indywidualnej negocjacji
- ekspozycja na bandach dwie minuty podczas meczu 29.03 meczu Legia Warszawa – Pogoń Szczecin

6. Kongres Medycyny Integralnej

# Zapraszamy do współpracy

**Wierzymy, że nasze zdrowie w dużej mierze leży w naszych rękach, a całościowe, integralne podejście do zdrowia jest przyszłością medycyny.**

**Zapraszamy wszystkich do uczestnictwa w Kongresie:** w wykładach, warsztatach i targach marek, którym bliska jest idea zdrowia oraz profilaktyki. Strefa EXPO obejmie ponad 40 wystawców, wstęp jest wolny.

**Potencjalnych sponsorów i partnerów zachęcamy do kontaktu, co roku kongres gromadzi blisko 800 osób.** Twórzmy razem to wydarzenie, bądźcie częścią projektu, który ma ambicje przybliżyć do celu całą rzeszę ludzi w ich poszukiwaniach szczęśliwego i długiego życia! Nie przegap szansy na zdobycie narzędzi, które pomogą Ci osiągnąć pełnię zdrowia i długowieczność.

Pamiętajmy, że nas, ludzi, łączy wiele – poddani tym samym prawom natury, wszyscy oddychamy, odczuwamy, wszyscy musimy się odżywiać, regenerować. **I potrzebujemy siebie nawzajem.**

6. Kongres Medycyny Integralnej

# Kontakt



## Zosia Wodnicka

Członkini Rady Fundacji Bądź

T: +48 501 200 166

zosiawodnicka@fundacjabadz.pl



## Magdalena Pelczyńska-Korzun

Członek zarządu Fundacji Legii

T: +48 662 313 822

magdalena.pelczynska@legia.pl



**Fundacja  
Legii**