



**BĄDŹ**  
w pełni  
zdrowia

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

Fundacja  
Małgosi  
Braunek



**badź**



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 coroczne 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 Wystawcy

**W zamian za zaangażowanie i wsparcie działań Fundacji oferujemy szeroką prezentację firmy:**

- **Umieszczenie logo Wystawcy jako partnera Kongresu** na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii, ich profilach w mediach społecznościowych i wszystkich materiałach promocyjnych;
- **Umieszczenie planszy wystawienniczej z logo Wystawcy** jako partnera Kongresu po wyświetlonym wykładzie;
- **Możliwość zbudowania specjalnej strefy wystawienniczej Wystawcy** w strefie Premium Kongresu;
- **Specjalne podziękowania dla Wystawców** na planszy digitalowej wyświetlonej ze sceny oraz umieszczenie ich na stronie internetowej Fundacji Bądź i Fundacji Legii, w mediach społecznościowych, a także 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;
- **Bliska relacja, współpraca obu instytucji** – synergia działań;
- **Podkreślenie partnerstwa** w materiale podsumowującym wydarzenie, który zostanie umieszczony na stronie Fundacji Bądź i Fundacji Legii.

# Pakiety dla Wystawców

## Pakiet Podstawowy

**3500 zł netto**

- Stoisko **3x3** z podstawowym wyposażeniem (krzesło, stół, dostęp do elektryczności)
- Umieszczenie logo wystawcy jako Partnera Kongresu (na www oraz we wszystkich materiałach promujących wydarzenie i w trakcie jego trwania) w części informacyjnej obejmującej strefę wystawienniczą
- Możliwość dotarcia do blisko 1000 uczestników kongresu + aktywna sprzedaż na stoisku (w strefie wystawienniczej) podczas trwania wydarzenia
- Reportaż po wydarzeniu w postaci zdjęć + relacji z wydarzenia
- Przedstawienie wystawcy na stronie wydarzenia z logotypem i krótkim opisem firmy



# Pakiety dla Wystawców

## Pakiet Premium 10 000 zł netto

- Ekspozycja stoiska w strefie wystawców Premium położonej bezpośrednio przy wejściu na salę wykładową
- Stoisko **3x9** z podstawowym wyposażeniem (krzesło, stolik, dostęp do elektryczności)
- Umieszczenie logo wystawcy jako Partnera Kongresu (na www oraz we wszystkich materiałach promujących wydarzenie i w trakcie jego trwania) w części informacyjnej obejmującej strefę wystawienniczą
- Możliwość dotarcia do blisko 1000 uczestników kongresu + aktywna sprzedaż na stoisku (w strefie wystawienniczej) podczas wydarzenia
- Reportaż po wydarzeniu w postaci zdjęć + relacji z wydarzenia
- Przedstawienie wystawcy na stronie wydarzenia z logotypem i krótkim opisem firmy
- Możliwość przekazania produktów, które dołączymy do giftpacków powitalnych na wydarzeniu





# Przestrzeń wystawiennicza



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 wydarzeniach towarzyszących, takich jak targi rzeczy zdrowych, na których wystawcy zaprezentują specjalistyczne usługi oraz akcesoria służące profilaktyce chorób i poprawie naszej kondycji.

**Potencjalnych sponsorów i partnerów gorąco zachęcamy do kontaktu.** Twórzmy razem to wydarzenie, bądźcie częścią projektu, który ma ambicje przybliżyć do celu całe rzesze ludzi w ich poszukiwaniach szczęśliwego i długiego życia!

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



**Magdalena Lechowska**

T: +48 504 047 336

magdalenalechowska@fundacijabadz.pl

