



# 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 <b>Oficjalny start i przywitanie Gości Kongresu</b>
WYKŁAD 9:45 – 10:30 P2 SALA WYKŁADOWA	Dr Joanna Wejsiat <b>Neuroprotekcja w (u)życiu - czyli rutyny życiowe a zdrowy mózg. Codziennie ku długowieczności.</b>
WYKŁAD 10:30 – 11:15 P2 SALA WYKŁADOWA	Dr Ewa Woydyłło <b>Życie z sensem: o jakości relacji ze sobą i światem</b>
11:15 – 12:50	Przerwa
WYKŁAD 12:50 – 13:30 P2 SALA WYKŁADOWA	Ron Timm <b>Qi Gong w służbie długowieczności - Równoważenie wymagań współczesnego życia przez kultywację wyciszenia</b> wykład z tłumaczeniem na j.polski
WYKŁAD 13:30 – 14:00 P2 SALA WYKŁADOWA	Prof. Ewa Stachowska <b>"Młodszy mózg" ważne decyzje w żywieniu. Czy bakterie jelitowe wchodzą do gry w temacie długowieczności?</b>
WYKŁAD 14:00 – 14:45 P2 SALA WYKŁADOWA	Joanna Benz i dr Robert Jarema <b>Longevity. Trendy i mity</b>
14:45 – 16:20	Przerwa
WYKŁAD 16:20 – 17:00 P2 SALA WYKŁADOWA	Tenzin Wanyal Rinpoche <b>Jak w praktyce można zastosować tradycyjną wiedzę tybetańską, aby przywrócić witalność i równowagę?</b>
WYKŁAD 17:00 – 17:10 P2 SALA WYKŁADOWA	Maria Prokop <b>Praktyka oddechu</b>

## WARSZTATY

8:00 – 9:15	P0 STREFA USTAWIANIA Monika Urbańczyk <b>Kaligrafia zdrowia - trening dla zwiększenia energii i radości</b>
	P3 SALA THE BOX Tomek Eichelberger <b>Więcej życia w życiu - praktyka Qi Gong dla zdrowego kręgosłupa i witalności</b>
11:25 – 12:40	P0 STREFA USTAWIANIA Herbapol Lublin <b>Herbapol Lublin: Naturalna Pielęgnacja z Mocą Ziół</b>
	P2 BIURO PRASOWE Katarzyna Błażejewska-Stuhr <b>Długowieczność na talerzu - co na ten temat mówi nauka?</b>
	P2 SALA KONFERENCYJNA Anna Macidłowska <b>Empatia - fundament zdrowego i długiego życia</b>
	P3 SALA THE BOX Ela Lange <b>(Po)ruszyć emocje, (Po)ruszyć życie. Warsztat pracy z emocjami poprzez ruch</b>
14:55 – 16:10	P2 BIURO PRASOWE Dr Agata Stola <b>Seksualność i witalność - czy udane życie seksualne wspiera długowieczność?</b>
	P2 SALA KONFERENCYJNA Sandra Kłos <b>Od tłumienia do przeżywania, praktyki somatyczne uwalniające od blokad i przynoszące ukojenie</b>
	P3 SALA THE BOX Aga Sokółowska <b>Taniec pełnego życia - ożywczy przepływ ruchu</b>

## EXPO WSTĘP WOLNY

9:00	Otwarcie EXPO
WARSZTATY 11:25 – 11:55 P2 SALA EXPO	Aga Sokółowska <b>Opowieści o języku ruchu - otwarta aktywność dla wszystkich uczestników wykładów i odwiedzających strefę wystawienniczą</b>
WYKŁAD 14:55 – 15:25 P2 SALA EXPO	Prowadzący <b>Wykład sponsoringowy</b>
WYKŁAD 17:20 – 17:50 P2 SALA EXPO	Prowadzący <b>Wykład sponsoringowy</b>
18:00	Zamknięcie EXPO

**Bilety:**  
[bilety.fundacjalegii.pl](https://bilety.fundacjalegii.pl)  
**Info:**  
[fundacjabadz.pl](https://fundacjabadz.pl)

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