

Program wydarzenia Warsztaty Świadomego Zdrowia
21.06.2025

13:00 - Warsztaty z fizjoterapeutą - Patrycja Piekarz

“Podczas warsztatów uczestnicy nabędą praktyczne umiejętności dbania o swoje ciało poprzez ruch i oddech. Patrycja Piekarz przekaze wiedzę zarówno na temat profilaktyki jak i wspierania leczenia chorób.”

14:00 - Warsztaty z psychoterapeutą - Paweł Beniowski:

“Paweł Beniowski poprowadzi warsztaty na temat redukcji szkód i rozwoju osobistego przedstawiając Praktyczne narzędzia Terapii Poznawczo-Behawioralna i Terapii Dialektyczno-Behawioralnej przydatne w codziennym życiu. Dzięki warsztatom uczestnicy nie tylko poznają wartość psychoterapii, ale przede wszystkim poznają praktyczne narzędzia ochrony własnego zdrowia psychicznego na co dzień.”

15:00 - przerwa kawowa i konsultacje

“Podczas przerwy będzie możliwość rozmowy ze specjalistami, poznania specyfiki ich pracy oraz umówienia się na konsultacje.”

16:00 - Warsztaty z podologiem - Aleksandra Górecka - “Zdrowie u stóp”

Podczas warsztatów Aleksandra Górecka przekaze praktyczną wiedzę z gabinetu podologa. Dzięki doświadczeniu i kompleksowej wiedzy prowadzącej uczestnicy nabędą umiejętność rozpoznawania i przeciwdziałania dolegliwościom związanym ze stopami - a ponieważ stopy mają wpływ na całe ciało będzie to wartościowy warsztat także w kontekście dbania o cały organizm.

17:00 - Warsztaty z dietetykiem i podsumowanie wydarzenia - Pamela Królikowska

“Dietetyk i trener personalny opowie jak odzyskać, a następnie utrzymać zdrowie poprzez drobne zmiany w codziennych nawykach. Odpowiednie odżywienie zależy od jakości diety, wysiłku fizycznego i stanu psychicznego, dlatego ten warsztat będzie stanowił podsumowanie wiedzy z całego dnia i uzupełnienia jej w informację o zdrowej żywności. Uczestnicy warsztatów nabędą praktyczną umiejętność kształtowania zdrowych nawyków i komponowania swoich jadłospisów w sposób, który pozwala na odpowiednie odżywienie organizmu.”

17:50 - Praktyka Uważności/Medytacja

”Praktyka uważności wspiera zdrowie człowieka poprzez zwiększenie jego samoświadomości i zmniejszenie negatywnej reakcji na stres. Dzięki takiemu zakończeniu uczestnicy warsztatów przekonują się, że mogą samodzielnie zwiększać swoją efektywność, poprawiać swoją pamięć, podnosić swój nastrój oraz uruchamiać procesy samoleczenia w ciele poprzez prostą praktykę medytacyjną.”

18:00 - Zakończenie