

Az „Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány **INGYENES** női egészségnapot hirdet **2015. október 10-én** szombaton neves előadók közreműködésével és ingyenes makrobiotikus desszertköstolóval.

A rendezvény háziasszonya: Csiki Judit (*Nők lapja Egészség újságírója, life coach, a Zöldsaláta blog írója*)

Program:

09:30-10:00 Regisztráció

10:00-10:25 Köszöntő - „Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány bemutatkozása
Előadók: Forró Csilla, Kocsi Gabriella, Salamon Adrienn

10:30-11:30 Endometriózis és meddőség – tények és tévhitek
Előadó: Dr. Bokor Attila PhD, *egyetemi adjunktus, laparoscopos csoportvezető, SE ÁOK I. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika*

11:40-12:00 Az endometriózis hatása a mindennapokra – ahol az egészség/betegség és a lélek találkozik
Előadó: Márki Gabriella, *egészségpszichológus (Meddőségi és Endometriózis Centrum), doktorandusz (ELTE PPK)*

12:10-12:50 Kerekasztal beszélgetés:
Nehézségek, hullámvölgyek, félelem, depresszió – útban a gyógyulás felé
Tervezett asztaltársaság: Kocsi Gabriella (*endometriózis*), Dr. Valló Ágnes (*pszichoszomatikus belgyógyász*), Dr. Kovács Zoltán (*szülész-nőgyógyász*)
A beszélgetést moderálja: Salamon Adrienn (*„Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány*)

12:50-13:45 Ebéridő, desszertköstoló, kötetlen beszélgetések
WORKSHOPOK – gondolatébresztők, bemutatkozások
13:45-14:15 A női szervezet, a női egészség támogatása – tippek, trükkök, praktikák
Témavezető: Ráth Zsuzsanna, *makrobiotikus tanácsadó, fényháló terapeuta, kundalini jógatanár*

14:25-14:55 Táplálkozási tanácsok – javasolt és nem javasolt ételek, női egészségünket támogató ételek (endometriózis/PCOS/mióma, meddőségi probléma stb. esetén)
Témavezető: Mixtay Zsuzsa, *makrobiotikus életmód és természetes gyógymódok tanácsadó*

15:05-15:35 Szeresd a kételyeid – élvezd a csendet!
„A befelé fordulás, a belső csend ideje van itt. Figyelj, hallgass! Ez most a várakozás évszaka. Először tanulj meg szeretni a kérdéseket, majd növekedj bele a válaszaid megélésébe. De addig is: Éljezd a csendet!”
Témavezető: Gáborjáni Réka, *női jóga, szakrális női tanítások és workshopok, kismamajóga, szülésfelkészítés, dúláság*

15:45-16:15 „Szeretet szerviz” - a baba-projekt nehézségei, párkapcsolati krízisek, avagy hogyan tartsuk karban párkapcsolatunkat?
Témavezető: Dr. Valló Ágnes (*Pszichoszomatikus belgyógyász, természetgyógyász, mentálhigiénikus, mediátor*) – Dr. Szilágyi Zoltán (*közgazdász, marketing- és PR-szakértő, tanár, coach, mediátor*)

16:25-16:55 MA-URI Tánc és Bodywork bemutató - Kiút a fájdalmainkból és a félelmeinkből érintéssel, tánccal és tudatosságunk növelésével
Témavezető: Györfi Zsófia, *MA-URI tréner, kezelő* és Tamás Zita, *MA-URI kezelő*

Helyszín: Centrál Média csoport Zrt., 1037 Budapest, Montevideo utca 9.

A regisztráció a terem befogadóképessége miatt **KÖTELEZŐ!**

Jelentkezés: info@noiegeszsegert.hu

További info: www.noiegeszsegert.hu