



Fundacja  
Małgosi  
Braunek

**baDź**



# RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA I ZDROWIE PSYCHICZNE

## IV Kongres BAĐŹ W PEŁNI ZDROWIA

AGENDA



Fundacja  
Małgosi  
Braunek

**badź**

AGENDA



## wykłady

9.00-9.45 45 min

► Spokój i równowaga wewnętrzna w tradycyjnej medycynie chińskiej

9.50-10.15 25 min

► Uwolnij się od lęku

10.20-10.45 25 min

► Neurobiologia TBD

10.50-11.15 25 min

► Somatic experiencing TBD

PRZERWA KAWOWA 11.15 - 11.55 40 min

12.00-12.30 30 min

► Między naturą a zdrowiem – przywracanie równowagi

12.35-13.00 25 min

► Prawidłowy oddech, redukcja stresu i układ nerwowy. Jaki jest między nimi związek?

13.05-13.30 25 min

► Emocje zapisane w ciele

13.35-14.00 25 min

► Flow oddech praktyka

14.05-14.30 25 min

► Pułapki zamrożenia emocji vs czułość i własny spokój

PRZERWA LUNCH 14.30 - 15.15 40 min

15:15-15:45 30 min

► Uwaga u dzieci – wykład dla dorosłych

**Beata Kamińska-Suchanek**

15:45-16:15 30 min

► Podejście do budowania równowagi i zdrowia u dzieci. pediatria, homeopatia i zdrowie psychiczne

**Dr Drabek-Gzik**

**Dr. Yair Maimon**  
**Wojciech Eichelberger**  
**(to be decided)**

**Sue Stuart Smith**

**Lek. med. Ela Dudzińska**  
**Marzena Barszcz**  
**Martin Petrus**  
**Joanna Frejus**



Fundacja  
Małgosi  
Braunek

**badź**

AGENDA



## warsztaty

15.15-16.00	45 min	▶ Zasiwane nadziei – terapeutyczne podejście do kontaktu z naturą a zdrowie emocjonalne	<b>Kasia Simonienko</b> <b>Sylwia Wójcik</b>
16.15-17.00	45 min	▶ TRE i autoregulacja	
15.15-16.00	45 min	▶ VR, XR, Metaversa, czyli jak nowe technologie mogą nam pomóc w utrzymaniu równowagi wewnętrznej? (wirtualny spacer po lesie)	<b>Ela Włodarska, Mateusz Kierepka</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Delikatna terapia manualna ciała podtrzymująca procesy zdrowienia	<b>Eliasz Matuła</b>
15.15-16.00	45 min	▶ zioła / fitoterapia / naturalne metody / aromaterapia	<b>TBD</b>
16.15-17.00	45 min	▶ Ciało	<b>TBD</b>
15.15-16.00	45 min	▶ Psychologiczna rola jedzenia i redukcja stresu	<b>Ela Lange &amp; Agata Ziemnicka</b>
16.15-17.00	45 min	▶ yin yoga	<b>Maria Prokop</b>
12.45-13.30	45 min	▶ Zajęcia ruchowo-kreatywne z elementami jogi dla dzieci	<b>Karolina Sienkiewicz</b>
13.45-14.30	45 min	▶ Uwagażność żabki (mindfulness dla dzieci)	<b>TBD</b>

# zadbaj(my) o siebie

<http://fundacjabadz.pl>

**Orina Krajewska**

Prezeska Zarządu

tel: 503139942

**Zosia Wodnicka**

Członkini Rady Fundacji

tel: 501200166



**BĄDŹ**  
w pełni  
zdrowia.

Równowaga  
wewnętrzna