Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Dobrostancin – wykłady otwarte



Data
29-03-2025r.

Godzina
16.00

Miejsce
Konstanciński Dom Kultury „Hugonówka”, ul. Mostowa 15

Wstęp
bezpłatny

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury „Hugonówka” zaprasza na wyjątkowy wykład z cyklu Dobrostancin. Jest to cykl otwartych interaktywnych wykładów mających na celu edukację i promocję zdrowia w Konstancinie-Jeziornie. Wstęp jest bezpłatny dla wszystkich chętnych.

„Sztuka życia – jak kreatywność może poprawić Twoje samopoczucie i pomóc odkryć wewnętrzną siłę?” odbędzie się w sobotę (29 marca). Warsztat poprowadzi Anna Krajewska – certyfikowana psychoterapeutka Gestalt oraz pracy z traumą EMDR; psycholog, pedagog, trenerka, autorka książek. Prowadzi gabinet Psychoterapia Konstancin, posiada certyfikację europejską EAGT oraz EAP – The European Certificate of Psychotherapy, należy do Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

Dobrostancin to inicjatywa, której misją jest poszerzenie świadomości społecznej w obszarze zdrowia. Jednym z celów jest edukacja, czyli dzielenie się wiedzą i doświadczeniem specjalistów z różnych dziedzin na temat profilaktyki zdrowotnej, zdrowego stylu życia, nowych odkryć i sposobów dążenia do zdrowia. Cel ten realizujemy poprzez program promocji zdrowia w ujęciu holistycznym.
Program edukacji zdrowotnej obejmuje tematy naturalnych metod wspierania zdrowia i budowania odporności psychicznej. Zawarte są w nim różne zagadnienia z tematyki zdrowia, a przede wszystkim praktyczne wskazówki jak żyć zdrowo, bez chemii, jak redukować stres, odpoczywać, stworzyć domową apteczkę, jak rozpoznać zdrowe jedzenie, jak wybrać specjalistę. Program przewiduje spotkania w cyklu miesięcznym dopasowanym do sezonowości występującej w naturze, kulturze i wydarzeń lokalnych.

Kolejne wykłady:

- 05.04.2025 godz. 16.00–17.30

Superfoods – fakty i mity, co naprawdę działa a co jest tylko marketingiem.
Beata Kalinowska – Skwaroń – dyplomowana naturoterapeutka, zrzeszona w Polskim Cechu Naturopatów. Ceniona specjalistka w dziedzinie terapii naturalnych i

holistycznego podejścia do zdrowia. Swoją pasję do zdrowego stylu życia realizuje poprzez działalność w Gabinecie Terapii Naturalnych Holistic Medic.

- 10.05.2025 godz. 16.00–17.30

Naturalne metody wzmacniania odporności bez chemii
Aleksandra Bernat – nowoczesna zielarka, która kontynuuje dziedzictwo od trzech pokoleń.

- 31.05.2025 godz. 16.00–17.30

Zdrowie holistyczne
Ewa Janocha – lekarz, Specjalista Anestezjologii i Intensywnej Terapii, trenerka biznesu, oświaty i administracji, Mistrzyni NLP. Łączy różne punkty widzenia na medycynę, specjalizuje się w nieopioidowym leczeniu bólu.

- 14.06.2025 godz. 16.00–17.30

Profilaktyka uzależnień – jak chronić siebie i najbliższych – szczególnie dzieci.
Urszula Sarnecka – certyfikowany edukator Rodzicielskiej Pozytywnej Dyscypliny, Trener TUS – Treningu Umiejętności Społecznych, profilaktyk uzależnień, wykształcenie pedagogiczne.

Czas trwania takiego spotkania to około 2 godzin, w tym: 60 minut to wykład, 30 minut sesja pytań i odpowiedzi lub panel dyskusyjny i do 30 minut czas na indywidualne rozmowy ze specjalistą.

Wstęp wolny

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/dobrostancin-wyklady-otwarte-0