

## Plan Konferencji

### **„Wewnętrzne Ogrody – Terapie Naturalne”**

w MDK „Koszutka”

ul. Grażyńskiego 47

w dniu 16 listopada 2018r., (piątek)

godz. 16:30-19:00

16:30 – 16:40 – **Przywitanie, rozpoczęcie.**

16:40 – 17:20 – **„Terapie i ich rodzaje”** Lucyna Tomaszewska

17:20 – 18:00 **„Zmiana jakości życia poprzez świadome gotowanie”** –Dorota Pachnik

18:00 – 18:40 – **„Refleksoterapia dla każdego”** – Renata Janeczek, Aleksandra Awital

18:40 – 18:50 – **„Grupowy zabieg terapeutyczny”**

18:50 -19:00 – **podsumowanie Konferencji.**

### **Wykładowcy**

**Lucyna Tomaszewska** – Absolwentka AR w Warszawie, dyplomowana instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalizacjami: Kinezygerontoprofilaktyka, ćwiczenia psychoruchowe oraz samoobrona. Międzynarodowy specjalista w dziedzinie rozwoju i terapii. Uzdrowiciel Pranic Makers, Międzynarodowy Uzdrowiciel Praniczny, Personal Life Coach Autor i Nauczyciel Nowatorskiej Terapii Synchronicznej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia z zakresu rozwoju osobistego. Autorka programów i projektów, współzałożycielka Stowarzyszeń propagujących zdrowy styl życia.

#### **Aleksandra Awital**

Absolwentka UŚ, Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnościami: Fitness ćwiczenia psychoruchowe oraz kinezygeronto-profilaktyka. Animatorka – amatorskiego ruchu artystycznego, Terapeuta zajęciowy, a także masażystka z zakresu masażu klasycznego i dalekowschodnich metod leczenia. Od kilku lat bierze udział w projektach senioralnych jako wykładowca, animator i organizator.

**Renata Janeczek** - Absolwentka Politechniki Śląskiej - Wydział Zarządzania. Masażystka masażu klasycznego i niekonwencjonalnych metod leczenia oraz Instruktorka Pilates. Pasjonatka zdrowego stylu życia. Uczestniczyła w wielu szkoleniach z różnych dziedzin zdrowia, rozwoju. Chętnie angażuję się w akcje społeczne, co pomaga jej w utrzymaniu „dobrej formy”. Swym przykładem motywuje

do takiego działania innych ludzi, bowiem pomaganie ludziom w utrzymywaniu dobrego zdrowia jest jej pasją i sposobem na życie.

**Dorota Pachnik** – Absolwentka UŚ. Naturopata, klawiterapeuta, terapeuta manualny. Członek Państwowej Komisji Egzaminacyjnej z zakresu bioenergoterapii. Chcąc skuteczniej pomagać ludziom ukończyła szereg państwowych kursów doskonalących. Niosąc pomoc ludziom stara się łączyć poznane metody, co daje bardzo szybkie efekty w postaci ustąpienia bólu odkręgosłupowego, stawów i mięśni.