

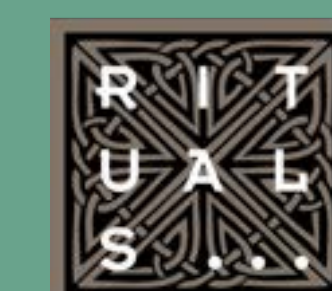
8:00	Początek. Rejestracja.	
OD 8:15 PRZERWA		
8:50	Powitanie gości i prowadzenie Dorota Wellman.	
9:00-9:50	Jak zaprzyjaźnić się z lękiem? O umiejętności przeżywania nieprzyjemnych emocji.	JOANNA CHMURA
9:50-10:20	Odzyskać kontakt z ciałem, metoda Lowena. Wykład.	EMILIA SAWICKA
20 MIN. PRZERWA		
10:40-11:20	Relacje. Co nas niszczy? O tych, którzy kochają za bardzo i za długo.	KATARZYNA MILLER
11:20-12:10	Oddech, który rozpuszcza blokady, daje spokój i siłę do działania.	GRZEGORZ PAWŁOWSKI
20 MIN. PRZERWA		
12:30-13:30	Stres a biologia. O roli stresu w naszym życiu oraz skutkach jego nadmiaru, szczególnie w kontekście układu nerwowego, psychoneuroimmunologii i psychosomatyki. Metody regulacji.	DR JOANNA WOJSIAT
70 MIN. PRZERWA		
14:40-15:25	Stres cywilizacyjny, kultura pracoholizmu, wypalenie.	WOJCIECH EICHELBERGER
15:25-16:10	Przyczyny epidemii bezsenności oraz fizyczne i psychologiczne skutki niedospania. Dlaczego nie możemy zdrowo spać?	DR MAŁGORZATA FORMAL-PAWŁOWSKA
20 MIN. PRZERWA		
16:30-17:15	Ornitologia terapeutyczna. O znaczeniu kontaktu z naturą i obserwacji ptaków dla zdrowia psychicznego.	DR SŁAWOMIR MURAWIEC
17:15-18:00	Pułapki przyjemności, czyli kiedy pasja staje się obsesją.	ROBERT RUTKOWSKI
18:10-18:30	Mindfulness. Medytacja domykająca.	ZUZANNA ZIOMECKA
30 MIN. PRZERWA		
19:00	Koniec	

BILETY DO KUPIENIA NA:

empik**y** bilety

Going. 

PARTNERZY WYDARZENIA:



VICHY

BANDI
PROFESSIONAL