

## **Ép testben, ép lélek – mentális egészségnap**

Nagymaroson

2025. október 11. 9-13 óra között a nagymarosi művelődési házban

Nyílt órák

9:30 **Ficánka** - Vackor Fejlesztőház

10: 30 **Maminbaba fitness** - Endrész Diána tréner

11:30 **Senior örömtánc** - Turpinszky Andrea tánctanár

Gyakorlati előadások

9:15 **Stresszmentesen - gyakorlatok a mindennapokra** - Tóth Gabriella Önszeretet coach

10: 15 **Hogyan alakítsuk át stressz életenergiává? - TAO Csikung a gyakorlatban** - Szkálosi Rita TAO Csikung-oktató

11:15 **Alternatívák a szülésben**- beszélgetés kórházi és otthonaszülésről - Hujbert Anna pszichológus és Szekér Zita szülésznő, védőnő

Partnereink:

**Egészségügyi szűrővizsgálatok** - Szobi Egészségfejlesztő Iroda

**Művészetterápia** - Zoller Andrea tréner

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

### ***A rendezvény támogatója:***

Nagymaros Város Önkormányzat

Jehodek Brigitta önkormányzati képviselő