

Pozvánka na veřejný

Relax Day V DYNAMICKÉ ROVNOVÁZE

Pod záštitou starosty města Kopřivnice

Účel

Inspirovat k zamyšlení nad vlastním životním stylem a příležitostem ke zlepšení kvality svého života, zdraví a dosažení větší radosti z práce i dosahovaných výsledků — v rovnováze.

Dílčí cíle Relax Day

- Seznámit se s možnostmi, jak se objektivněji podívat na svůj život, vyhodnotit jeho kvalitu i stav vlastního zdraví.
- Poznat cesty, které vedou k větší spokojenosti a lepší kondici.
- Vyzkoušet si přístroje, které mi v tom mohou pomoci.
- Představit praktické aplikace do pracovního i osobního života.
- Seznámit se s odborníky z oblasti péče o zdraví a kvality života.

Místo konání:

Budova Městského úřadu Kopřivnice, Štefánikova 1163/12, 10. patro

Datum a čas konání:

14. 9. 2017 čtvrtek / 9:00 – 16:00 hodin

Přizvaní odborníci

Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc. – garant centra sportovní a preventivní medicíny AGEL

MUDr. Marie Marsová, MBA – předseda představenstva Středomoravské nemocniční a.s.

Mgr. Ivana Dlouhá – ředitelka společnosti ANAVIA, psychoterapeutka

PhDr. Stanislava Podžorná – psycholožka, specialista na stress management a obnovu sil

A řada dalších odborníků, specialistů na zdravý životní styl, stravování, cvičení Jógy, Či-Kungu, včetně možnosti vyzkoušení příslušných cvičení a ochutnávky jídel.

Moderuje

Ing. Zdeněk Michálek – ředitel společnosti HM PARTNERS s.r.o.

Program:

09:00 – 09:30 Ing. Zdeněk Michálek – Účel, celkové záměry a filosofie Dynamické rovnováhy

Přednášky odborníků:

09:30 – 09:50 Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc. – Měření funkčnosti Autonomního nervového systému přístroji DiANS a mySASY.

09:50 – 10:10 MUDr. Marie Marsová, MBA – Program Agel Plus.

10:10 – 10:30 Mgr. Ivana Dlouhá – Využití relaxačních křesel ANAVIA k rychlé regeneraci.

10:30 – 11:00 Přestávka na občerstvení

11:00 – 11:20 PhDr. Stanislava Podžorná – Stress management a obnova sil – jak na to!

11:20 – 11:40 Radka Cahlíková, MA, MSc – Ukázka realizace programu zdraví ve společnosti **BROSE CZ**

11:40 – 12:00 Představení programu Zdravé Město a zkušenosti města Kopřivnice

12:00 – 12:20 Štěpánka Vontrobová – Jíme, abychom (pře)žili? Food-restart

12:30 – 13:30 Zdravý oběd

Diskuze s odborníky s možností vyzkoušení předváděných zařízení:

13:30 – 16:00 Možnost individuálního poradenství a networkingu. (**9. patro**)

Partneři a participující organizace:



Studio vitality, Jóga Kopřivnice, Masérna KABO, Fyziolo-Relax Centrum a další.

Přihlášení se:

Přihlášky do pátku 8. 9. 2017 přes

<http://hmpartners.cz/prihlaska-na-akci/relax-day/>