

# Test és Lélekfrissítő nap a TEMO-val 2011. május 14. Programok

Helyszín: Move to Balance Tardona, Akácós út 24 ([www.movetobalance.hu](http://www.movetobalance.hu))

A rendezvény megnyitása: 10:00

A rendezvény zárása tűz rituáléval: 17:00

Ingyenes parkolás a Move to Balance parkolójában és a környéken.

## Konferenciaterem: Előadások

A konferenciaterem helykínálata véges, a helyfoglalás érkezési sorrendben történik!

10.10 **A wellness kulcsa: az egyensúly! Te megtaláltad már a harmóniát az életedben?**

Daenen Michel (Move to Balance Training & Coaching)

11.00 **Mérgek a mindennapi táplálkozásunkban, melyeket el kell vagy el kellene kerülni!**

**Kóstoló: Egészséges és finom!**

Dr. Békési László

11.50 **Levendula és egyéb gyógynövények: nagyszerű segítség a testnek, a léleknek és az elmének!**

Vajda Márton (Levendula farm)

12.40 **Női egészség - férfi egészség; avagy mit tehetünk egy egészségesebb generációért?**

Dr. Varga Gyula, nyugalmazott gyermekgyógyász főorvos (Vakcina Kft)

13.30 **A mozgás és a táplálkozás szerepe a nőgyógyászati és meddőségi problémák tükrében.**

Salamon Adrienn (Arwen torna Női Egészségért Közhazsnú Alapítvány)

14.20 **Tisztítóóra: amikor a test és a lélek fellélegezhet!**

**Kóstoló: Egészséges és finom!**

Varga Szilvia (Etka Jóga oktató)

15.10 **Hogyan lehet erősíteni az immunrendszert, csökkenteni az allergiás tüneteket, a légúti problémákat egy természetes segítséggel: a sóterápia**

Jakab Zoltánné Marika (Somadrin sóbarlang)

16.00 **Mental fitness: Amit meg kell tenned, hogy boldog életet élj!**

Gaal Róbert (Gaal & Partners)

## Könyvtár:

11.00 -14.00: Bevezetés a Mandalák világába -  
Klapil Monika (Mandala festő művész) és  
Mandala terapeuta)

próbáld ki Te is!

Kiss Gábor (természetgyógyász,

## Jóga és meditációs terem:

10.30 Alexander technika (Borbás Bea)

12.00 Etka Jóga (Varga Szilvia)

14.00 Babahordozás – a legjobb neked és a

babádnak! (Zepf Erika)

## A Move to Balance területén:

**BootCamp:** Egy új kültéri edzés módszer, csapatépítő mozgásforma, ami erősít és szórakoztat! Amire szüksége van: kényelmes ruha és sportcipő. (Fajcsák-Matis Zsófia, ForFitt)

Gyermekprogram (10.00 – 17.00): gyermektorna; minifoci; játszósátor, kézműves foglalkozás, arcfestés

Nordic Walking bemutató (15.00) (Zepf Erika)

Piactér (10.00 – 17.00):

Ásványok, jóga DVD, könyvek – Festék médium/mandala rajzoló – Masször – Kiropraktör – Craniosacralis terápia – Dietetikus tanácsadó – Levendula termékek – Tréning, workshop és coaching lehetőségek – Bio termékek – Gyertyák, füstölők - Oxi-génion terápia – Turizmus – Kulturális élet, stb

Pavilon + medence (10.00 -17.00):

Itt vásárolhat üdítőt, harapnivalót, felfrissülhet, pihenhet, beszélgethet és élvezheti a gyönyörű kilátást! (Jó idő esetén a kültéri medencében lehet fürödni, ezért kérjük hozzon fürdőruhát és törölközőt!)

17.00 A Resort mögötti dombtetőn: Tűz „gyere és búcsúzz el” rituálé a Move to Balance területén

Részvételi díjak:

Felnőtt: 800 HUF/fő; Gyermek 4-18 évesig: 300HUF/fő; Családi jegy (2felnőtt+2gyerek): 1600 HUF

Elővásárlás esetén kedvezményt biztosítunk a részvételi díjak árából!

A rendezvény látogatói számára az együttműködő falusi vendégházakban 10 % kedvezményt biztosítanak a szállásfoglalásra!

További részletekért látogassa meg a [www.temo.hu](http://www.temo.hu) honlapot,  
vagy hívja a 06 30 7186 995-ös telefonszámot!