

## I. ÉletMiNőség Fesztivál - PROGRAM

2015. szeptember 27. 10:00-18:00

Ferencvárosi Művelődési Központ – 1096 Budapest, Haller u. 27.

Belépési díj: Felnőtteknek: 3 000,- Ft/fő  
Családoknak: 5 000,- Ft

### TEREMBEOSZTÁS:

**SZÍNHÁZTEREM** (300 fős nézőtér, 8x10 m-es színpad)

10:00 – 13:00 Megnyitó-Köszöntő és Előadások  
(~15perc / ea.)



	Előadás címe	Előadó	Előadó titulusa	Cégnév / program név
10:00-10:15	Köszöntő	Kállay Gáborné	a Fesztivál fővédnöke	IX. kerületi alpolgármester asszony
10:15-10:30	Megnyitó	Lőrinczné Táborfi Julianna	dietetikus - eü. menedzser, ETE elnök	EGÉSZsÉges Táplálkozásért Egyesület (ETE)
10:30-10:50	Önismeret nőknek	Mátrai Vanda	life coach (életvezetési tanácsadó), író	
10:50-11:10	Tiszteletem, Hölgységem! - nők vezető szerepben	Lecső Zsolt	executive coach, „Be SHE – önismereti program nőknek” megálmodója	Be SHE
11:10-11:30	Felelősséggel és modern eszközökkel az egészségünkért!	Dr. Bártfai Katalin	szakgyógyszerész	
11:30-11:50	Hormonok háborúja	Wolfgang Köbel	fitoterapeuta, lelkész, Alapelv Természetgyógyászati rendelő vezetője	
11:50-12:20	Ételintolerancia – lehet, hogy érintett vagyok?	Dr. Szabó Zoltán	orvos, természetgyógyász	Dr. Ilosvay rendelő
12:20-12:40	Mit (t)egyek, hogy jól legyek?	Kiss Noémi	paleolit és egészségtudatos életmód képviselő, Ehetemmm pékség és kávézó tulajdonosa	Ehetemmm Kft.
12:40-13:00	Szelíd gyógymód – fűszerek és gyógynövények az egészségért	Lőrinczné Táborfi Julianna	dietetikus - eü. menedzser, ETE elnök	EGÉSZsÉges Táplálkozásért Egyesület (ETE)

- 13:00 – 13:30 Táncunk maga az élet – *Újjászületés Rehabilitációs Alapítvány műsora*
- 13:30 – 13:45 Szünet**
- 13:45 – 14:30 Női minőség a magyar szellemiség szerint – *Dr. Darnói Tibor – holisztikus orvos, a Yotengrit Alapítvány kurátora*
- 14:30 – 15:15 Feleség, anya, nő. Ki is vagyok én valójában? Hogyan manőverezzek sikerrel a szerepek között? - *Gerzsényi Melinda - kommunikációs szakember, life coach (életvezetési tanácsadó)*
- 15:15 – 16:00 Hogyan hatnak az ártó érzelmek? – *Varga Tibor - dharmia oktató, terapeuta - Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem*
- 16:00 – 16:20 Görbe tükörben a szexualitásunk - *Kriston Andrea – Kriston módszer kifejlesztője*
- 16:20 – 16:30 Szünet**
- 16:30 – 17:30 Kerekasztal beszélgetés a női-férfi egységről  
Dr. Darnói Tibor vezetésével
- Tervezett vendégek:
- Basch László - podológus, ortopéd cipész
  - Dudás Katalin – gasztro-pszichológus, jógaoktató
  - Gerzsényi Melinda – life coach (életvezetési tanácsadó)
  - Dr. Szabó Zoltán – orvos, természetgyógyász
  - Szinetár Dóra - színművész
  - Varga Tibor – dharmia oktató, terapeuta
- 17:30 – 18:00 Szinetár Dóra műsora



**NAGYELŐADÓ** (15x15 méter (225 m<sup>2</sup>))

10:30 – 14:45 Előadások (~15perc / ea.)

	<b>Előadás címe</b>	<b>Előadó</b>	<b>Előadó titulusa</b>	<b>Cégnév / program név</b>
10:30-10:50	Öko háztartás fortélyai a mindennapokban	Lőrincz Ágnes	szinkron dramaturg, fordító, újságíró	EGÉSZsÉges Táplálkozásért Egyesület (ETE)
10:50-11:10	Passzív ház – geotermikus fűtés	Pusztai Ákos	passzív ház szakértő, környezet és egészségtudatos életmód képviselő	Környezettudatos Építő Kft.
11:10-11:30	Én kis kertem kertelem - biokert az erkélyen	Schweininger Zsuzsanna	Biokiskert alapítója	Biokiskert Kft.
11:30-11:50	Mi az, amit igazán (t)enni akarunk az egészségünkért? - PIME	Mattheisen Mária	Okleveles holisztikus health coach – egészségmentor	Zöld Lédi
11:50-12:10	Csak azt kend magadra, amit meg is ennél!	Antal Vali	hatóanyag szakértő	
12:10-12:30	Tükröm-tükröm mondd meg nékem! – a hajgyógyászat tudománya	Bodnár Kinga	fodrász, hajgyógyász	
12:30-12:50	Természetes mozgásformák	Sáfrán Mihály	Európa bajnok kenus, biomérnök, MovNat és Spartan edző, a Paleon Túl c. könyv szerzője	
12:50-13:10	Tartós karcsúság és egészség - röviden a paleolit étrend fogyasztó hatásáról, módszeréről	Posta Renáta	újságíró, gasztroblogger	Paleo Hedonistáknak
13:10-13:30	Testszenzoros mérésekre alapozott önismeret – stressz, alvásminőség, mozgás, esettanulmányok	Sabján Adrienn	életmód tanácsadó	Fusion Vital Program
13:30-13:50	Move it, Blondie! – egy fiatal anti-sportoló ébredése és mindennapjai	Hámori Barbara	újságíró, sportblogger	Move it, Blondie
13:50-14:00	Víz tisztítás kicsit másként	Forró Zoltán	életmód tanácsadó	
14:00-14:30	Tombola sorsolás	A kiállítók által felajánlott ajándécsomagok, szolgáltatások, eszközök kisorsolása.		
14:30-14:45	Jár a mama, jár... - járástörténet	Basch László	podológus, ortopéd cipész	Sensitiv Kft.

**14:45 – 15:00 Szünet**

**15:00 – 18:00 Workshopok – 3 „szigeten”**

Táplálkozás:

- EGÉSZséges édességek – *Kiss Noémi, Ehetemmm Kft.*
- Gyerkőc konyha – *Zámborszky Nóra, ETE*
- Kókuszdió feltörés és hasznosítás, kóstoló – *Posta Renáta, Paleo Hedonistáknak (15:00 – 16:00)*
- Növényi tejek készítése otthon – *Parti Gabriella, Ehetemmm Kft.*
- Ebéd az EGÉSZségért – *Popovics Maja, Zepter*
- Süssünk, süssünk valamit! – hagyományos kenyérsütés - *Lőrincz Ágnes, ETE*
- Süssünk, süssünk valamit! - paleo kenyérsütés – *Kiss Noémi, Ehetemmm Kft.*
- Vitaminbombák szívószállal – *Mattheisen Mária, Zöld Lédi*

Környezet:

- A selyemfestés rejtelsei - *Csizmadia Klára*
- Csak tiszta forrásból! A vízfogyasztásról, a víztisztításról és a takarékos felhasználásról – *Forró Zoltán*
- Zöld seprű – öko háztartás és takarítás – *Forró Zoltán*

EGÉSZség és Szépség:

- Hajgyógyászat – *Bodnár Kinga*
- Natúr kozmetikumok élelmiszerekből – *Antal Vali*
- Mitől natúr a natúr kozmetikum és mit tud nyújtani egy manufaktúra? – *Kornis Anita*
- Jól jár, aki jól jár – *Basch László (15:00 – 16:15)*

**UDVAR** (jó idő esetén)

**TORNATEREM** (rossz idő estén - 23x12 méter (276 m<sup>2</sup>))



10:00 – 18:00 - Természetes mozgásformák – Sáfrán Mihály

**GYEREK PROGRAMOK:**

10:00 – 18:00 - kézműves foglalkozások, arcfestés – Kenderesi Ágnes, programszervező, Gyerekasztal  
- csillámtetoválás – Kovárczi Anna  
- Interaktív előadás gyerekeknek, természetről, magyar nyelvről egy kicsit humorosabban – Böde Péter - Vándor Meseíró

**MOZGÁSTEREM**

**10:00 - 11:00 Szünet**

11:00 - 12:00 Sahaja meditáció – Páll Ilona, Sahaja Jóga

**12:00 - 13:00 Szünet**

13:00 - 14:00 Természetes mozgásformák – Sáfrán Mihály

**14:00 - 15:00 Szünet**

15:00 - 16:00 Törzsi Hastánc (ATS) – Jakab Tünde és Puskás Emerita, Jamina Ghawazze tribal táncsoport táncosai, oktatói

**16:00 - 17:00 Szünet**

17:00 - 18:00 Rejtett részeink finom érzékelése – Kriston Andrea



**AULA**

10:00 – 18:00 Kiállítás az egészséges életmód termékeiből, eszközeiből, kiadványaiból, élelmiszereiből, könyveiből, szolgáltatásaiból.

**EGÉSZSÉGES ÉLELMISZEREK ÉS ÉTELEK KIÁLLÍTÁSA ÉS VÁSÁRA**

A fesztiválon a büfét az **EHETEMMM** paleo pékség és kávézó biztosítja.