

I KONFERENCJA ŚWIADOMYCH KOBIET

14 kwiecień 2024 r. (niedziela), 12:00-19:00 siedziba Miejskiego Ośrodka Kultury w Kłobucku
bilety od 69 zł do nabycia w MOK Kłobuck oraz na [evenea.pl](https://www.evene.pl)

Opis

Pomysł na konferencję powstał z potrzeby serca kobiet dla kobiet. Naszym celem jest wzbudzenie w kobietach potrzeby zaopiekowania się sobą, dodania im odwagi do zmian - nawet tych, których się obawiają. Stąd już krótka droga do szczęśliwego i spełnionego życia.

Program, który opracowałyśmy ma na celu uświadomić kobietom, że każda z nas i bez wyjątku to największy nie w pełni wykorzystany zasób naturalny tej planety. Wyjątkowe kobiety, w tym gość specjalny - Beata Pawlikowska, opowiedzą m.in. o odżywianiu duszy i ciała, o motywacji, przekonaniach, zmianach, odwadze, szczęściu i zdrowiu.

Nasze prelegentki mają za zadanie wzbudzić w kobietach potrzebę zaopiekowania się sobą. Dodadzą odwagi do zmian - nawet tych, których w pierwszej chwili się obawiamy, a stąd już krótka droga do szczęśliwego i spełnionego życia.

Harmonogram

11:30-12:00 - rejestracja;

12:00-12:10 - rozpoczęcie konferencji, powitanie uczestniczek, krótka prezentacja celów;

12:10-12:20 - samobadanie piersi - kampania "Cytrynkowa" (Barbara Siwczyńska - dyplomowana położna);

12:20-12:30 - Brafitting - ważna rzecz (firma Nessa - Iwona Miszczak);

12:30-12:50 - "Wdzięczność" - czym jest i co nam daje (Olga Skwara - Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Kłobucku);

12:50-13:10 - "Pilates - świadomy trening, recepta na zdrowie" - krótkie ćwiczenie (Agnieszka Kosowska - fizjoterapeuta);

13:10-13:20 - krótka przerwa kawowa;

13:20-14:20 - wywiad pn. "Jak żyć odważnie w poczuciu wolności" (Beata Pawlikowska - podróżniczka, pisarka, dziennikarka; wywiad przeprowadzi Marta Junka);

14:20-14:50 - "Fakty i mity na temat odchudzania" (Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny);

14:50-15:20 - przerwa kawowa;

15:20-15:40 - "Mama w biznesie. Świadome macierzyństwo" (Dorota Derkowska - certyfikowany trener);

15:40-16:10 - "Jak żyć w szczęśliwej relacji partnerskiej. Dwa jabłka" (Beata Broniszewska - terapeuta uzależnień);

16:10-16:30 - "Chciałabym, ale się boję" - jak bez lęku spełniać swoje marzenia i żyć pełnią szczęścia (Magdalena Radke);

16:30-16:50 - losowanie nagród; 16:50-17:10 - przerwa kawowa;

17:10-17:30 - "Kobieta - największy, niewykorzystany zasób naturalny tej planety" (Marta Junka - coach rozwojowy);

17:30-18:30 - Koncert Marshal i Przyjaciele (Anna Hamela-Majewska);

18:30-19:00 - zakończenie, podsumowanie, podziękowania.

Uwaga! Harmonogram może ulec zmianie.

Więcej informacji o konferencji znajdą Państwo pod [tym linkiem](#).