

Městské kulturní středisko Havířov

# festival ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

18. října 2014

v prostorách KD P. Bezruč

Hlavní třída 31a, 736 01 Havířov-Město,  
www.mkshavirov.cz

## UČEBNA č. 309

10.00 hod. Jiří Novotný

**HOROSKOPY S DRAHÝMI KAMENY** / Jak nás kameny léčí  
Seznámení s různými druhy kamenů a jejich konkrétní význam pro nás.

12.00 hod. Michaela Brošová

**LÉČEBNÉ VYUŽITÍ KONOPÍ – MÝTY A FAKTA**

– současná legislativa

Odpovědi na nejasnosti kolem léčby konopím, rozdíl mezi průmyslovým a léčebným konopím, diagnózy vhodné ke konopné léčbě, právní aspekt problematiky pěstování a samoléčení.

Michaela Brošová, „Zpátky k bylinám“

14.00 hod. Marie Janšová, Mgr.

**ZMĚNA – NEJPŘIROZENĚJŠÍ A NEVYHNUTELNÁ  
PODMÍNKA ZDRAVÉHO ŽIVOTA**

Svou podstatou je změna základním principem života a týká se všech, bez výjimky zájmu porozumět. Změnám se nepomůže bránit, je nutné je správně pochopit a jít naproti. Zájem změnit vše neefektivní, nelaskavé a nezdravé ve všech projevech života má každý už zakódován ve vývojovém plánu své duše. Výhodou je znát jej a život prožívat v souladu s ním. Vývojový plán své duše ignorovat (nebo jej „přemlouvat“) bez následků nelze. Životní cyklus změn probíhá a nečeká. Dopady projevů vnějšího prostředí to každému jasně potvrzují. Změna není téma k diskusi, je to princip vývoje, který je nutné přijmout.

## UČEBNA č. 313

10.00 hod. Marek Gil

**STOP PŘENOSNÝM RESPIRAČNÍM ONEMOCNĚNÍM**

Příprava imunitního systému na zimu, včetně upozornění na nejčastější škodlivé látky. Rady, jak zabránit propuknutí angíny a dalších nepříjemných onemocnění.

12.00 hod. Jitka Prokopová, Ing.

**JAK ZVÍTĚZIT NAD ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU**

Síla vůle něco změnit dělá zázraky. Setkání a beseda s autorkou knížky Jitkou Prokopovou: „Je mnoho cest osobního růstu a každý hledá tu svou, pro něj nejvhodnější a nejlepší. Můžu Vám ukázat a pomoci vykročit na úžasnou cestu životem, která bude podle Vašich představ a přání. Na cestu, na které budete potkávat lidi, kteří Vám budou přinášet vše dobré, Vy jim naopak budete předávat to nejlepší z Vás.“

## 14.00 hod. Ivan Benetin, Ing.

**TAJEMSTVÍ ORGONITŮ**

Co jsou orgonity a jak působí. Osobní orgonit a jeho použití. Energie krystalů, kamenů a jejich působení na člověka. Vhodnost zdravotního použití.

## AULA

10.00 hod. Svatava Tjokordová, Ing.

**JAK SE ZBAVIT NEPOŘÁDKU S FENGSHUI**

Pokud máte pocit, že jste unaveni a do ničeho se vám nechce, chybí vám nápady a uvízli jste na mrtvém bodě, jste na správné cestě ke změně. Systém v nepořádku můžete s pomocí osvědčených pravidel pochopit právě tady.

12.00 hod. Greta Sartori, Mgr.

**PŮSOBENÍ BAREV NA PSYCHIKU A ZDRAVÍ**

Co prozrazují barvy o naší psychice, o vztazích k druhým, o nás samotných, zvláště o našem zdraví. Jak jsou barvy spojeny s jednotlivými částmi těla a energetickými centry, tzv. čakrami. Barvy a jednotlivá sluneční znamení v souvislosti s datem narození.

Greta Sartori, výtvarnice a designérka, se podělí o zkušenosti s barvami a o tom, jak mohou ovlivňovat náš život.

14.00 hod. Peter Jaroš

**HÁČEK V POZITIVNÍM MYŠLENÍ**

Pozitivní myšlení je lék nebo sebeklam? Někdy jedno, jindy druhé. Záleží na našem správném pochopení souvislostí mezi myšlením, emocemi, karmou, okolnostmi. Tak jako nestačí odvolávat se na osud, je stejně směšné tvrdit, že jen pozitivním myšlením můžu dosáhnout čehokoli. Jaké jsou hranice? Co je karma? Co dokáže mysl? Jakou úlohu v tom všem mají pocity?

16.00 hod. Jana van COPPENOLLE

**METODA RUŠ – SVŮJ ŽIVOT SI TVOŘÍME SAMI**

Velmi účinná a praktická metoda, jak trvale vyřešit co není, jak bychom chtěli. Zdraví, partnerství, ideální práce, hojnost a peníze, touha po vnitřním klidu a štěstí, odstranění fobií a strachů. Přijetí jakékoli ztráty. Návrat do přirozeného štěstí a radosti. Vše, co řešíme, má původ v programech ve vlastní hlavě. Ty se dají nalézt a změnit. Přichází pochopení, úleva, nalezení možností. Být šťastný je normální stav.

Součástí bude meditace, která pomůže pročištění prostoru vlastního nitra. Doporučení, jak se sebou pracovat doma. Motto lektorky: „tančím životem“.

## VELKÝ SÁL

**12.00 hod. Míla Lukášová, ak. soch.**

### VZTAHY Z POHLEDU REGRESNÍHO TERAPEUTA

Vztahové vazby tvoří základní kostru našeho života. Jsou zdrojem šťastných naplňujících okamžiků, zároveň ale i mnoha nepříjemných a krizových situací. Objasníme zánikosti fungování vztahových vazeb, možné příčiny neschopnosti navázání a následného udržení kvalitního partnerství. Lektorka vychází zejména ze zkušeností a poznatků získaných během své mnohaleté praxe.

**15.00 hod. Vladimír Savčenko, MUDr.**

### PSYCHOTECHNOLOGIE VZTAHŮ

Vztah – to je živý organismus, do kterého vplétáme naše tělo, city, myšlenky, emoce a duši. Chcete, aby váš vztah byl plný lásky, radosti, vzájemného pochopení, něžnosti a štěstí a zmizely z něj agresivita, strach, apatie, úzkost, žárlivost, deprese, nenávisť, lhostejnost? Na přednášce se dozvíte, jak vytvářet uvědomělé a překrásné vztahy se svou rodinou, s milovaným člověkem, kamarády, spolupracovníky.

MUDr. Vladimír Savčenko je autorem unikátních vzdělávacích programů. Již třicet let se zabývá tajemstvím lidské psychiky a své zkušenosti odevzdává v podobě psychotechnologií – jako návod pro zkvalitnění každodenního života. Svě kurzy a přednášky vede zábavným, osobitým a neopakovatelným stylem.

## LOUTKOVÝ SÁL

**10.00 hod. Stanislav Prokop, Ing.**

### MARS A VENUŠE V KAŽDÉM Z NÁS

Žijeme v duálním světě a mnohdy není jednoduché sladit mužský a ženský pohled – tedy mužskou a ženskou energii v oboustranný soulad. Klíčem je především přiznání a uvědomění si přítomnosti mužské i ženské energie (jang a jin) v každém z nás, ať jsme muž či žena. Pochopit svou roli a tak přijmout odpovědnost za svůj život znamená objevit nové nepoznané možnosti prožívání ve spokojenosti a lásce. Vyjdeme ze tmy do světla tam, kam patříme. Není třeba bojovat, stačí rozsvítit. Uvědomme si, že láska je nevyšší princip.

**12.00 hod. Marek Gil**

### IRISDIAGNOSTIKA A PRAXE

Nauka o hodnocení veškerých obrazových změn v oční duhovce v souvislosti se zdravím. Přednáší Marek Gil – irisdiagnostik, dietolog, znalec léčivých bylin.

**14.00 hod. Erika Zelníková, MUDr.**

### UVOLNĚNÍ NEGATIVNÍCH ENERGIÍ, EMOCÍ A STRESU

Naše tělo a mysl jsou vzájemně propojeny a tvoří jeden celek. Emoce, které nezvládneme, zanechávají v našem těle stopy – i ve fyzické rovině. Negativní emoce mnozí používají jako ochranný mechanismus, protože jsou přesvědčeni, že nedokáží zvládnout bolest nebo jiné pocity. Emoce zůstávají uloženy v těle, a pokud se jich nezbavíme, způsobují disfunkci orgánů. Stejně jako deprese blokují funkci orgánů. Jemná masáž břicha dokáže uvolnit a odblokovat negativní emoce a přinést úlevu, energii do orgánů a tím pádem zlepšit jejich funkci. Samotnou masáž si můžeme udělat každý sám.

**16.00 hod. Dominik Tom Tetík**

### RITUÁLY, TANTRA A TAO V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Tantra a tao jsou prověřená a tisíce let používaná cvičení, která pomáhají prodloužit a zkvalitnit život. Tato cvičení probouzejí radost a radost jako jediná emoce léčí a podněcuje naši kreativitu.

**18.00 hod. Arnošt Vašíček, PhDr.**

### UTAJENÝ SVĚT

Nejvýznamnější události v životě člověka doprovázejí tak nezvyklé rituály, až se tají dech. Narození dítěte, prokázání dospělosti, námluvy, sňatek, manželství i smrt bývají v mnoha odlehlých koutech spojovány s vykonáváním obřadů, které dokazují, že i na prahu třetího tisíciletí na naší planetě stále přežívá utajený svět tajemných tradic, magie a zázraků.

Arnošt Vašíček, spisovatel a záhadolog, představí nejbizarnější a nejkurióznější obyčeje, které natočil při svých cestách do řady exotických zemí.

## TANEČNÍ SÁL

**10.00 hod. Kamila Tjokordová, MgA.**

### ANDĚLÉ STROMU ŽIVOTA – ARTETERAPIE

Tvůrčí meditace, arteterapie a posvátná geometrie s anděly. Malování andělských mandal a labyrintů na motivy příběhu o Stromu života.

**12.00 hod. Jana Jarolímová, Mgr.**

### LABYRINTEM SOUZNĚNÍ DO NÁRUČE ZROZENÍ

Pohybová a tvůrčí meditace s miminky v bříšku pro těhotné, ale i pro ženy, které na miminko čekají. Chůze po rodním labyrintem, intuitivní kresba, sdílení. Meditaci vede Jana Jarolímová, certifikovaná dula a laktiční poradkyně.

**14.00 hod. Dominik Tom Tetík**

### MALTOX – RITUÁL HOJNOSTI A HUDBA MAYŮ

Koncert intuitivní spirituální hudby a povídání o mayských znameních a mayské tradici, duchovnosti a rituálech. Mayové a tradice z oblastí Guatemaya a Mexiko a propojení s naší keltskou a slovanskou minulostí. Buben a indiánská píšťala jako nástroje k probouzení radosti, účinné terapie a možnost sebevyjádření.

Dominik Tom Tetík – Mayský strážce času (Daykeeper jmenovaný tatem Pedrem García a NanShuniGiron)

## POHYBOVÝ SÁL

**10.00 hod. Tereza Klečková, Mgr.**

### JÓGA PRO VŠECHNY ŽENY BEZ VÝJIMKY

Jóga pro ženy odstraňuje a zmírňuje ženské problémy, zlepšuje flexibilitu a stabilitu celého těla. Naučíte se soustředit se na své tělo a naslouchat jeho projevům. Seminář je vhodný pro všechny ženy všech věkových kategorií, pro ženy těhotné i po porodu.

**12.00 hod. Zuzana Galuszková**

### POUŽITÍ TĚLOVÝCH, UŠNÍCH A ČAKROVÝCH SVÍČEK

Naučte se pracovat s tělovými svíčkami a vyzkoušejte jejich jednoduché použití a velkou účinnost. Pro všechny, které chtějí pomoci sobě a svým blízkým. Tělové svíce – přírodní metoda okamžité pomoci při úlevě fyzických i psychických potíží je také výborným detoxikačním prostředkem.

Přednáší Zuzana Galuszková, terapeutka „Oázy duše“ – poradny pro osobní duševní rozvoj.

**14.00 hod. Andy AtyafMartincová**

### ORIENTÁLNÍ TANEC HLADÍ ŽENSKOU DUŠI A LÉČÍ TĚLO

Orientální tanec dělá ženu ženou, zvedá sebevědomí, otevírá uzamčené komnaty, probouzí smyslnost a vše ženské, hladí duši, léčí tělo. Toto krásné umění není o věku ani typu postavy, je o vás samotných a tom, co z vás vyzařuje.

Na praktickém semináři se seznámíte se základy orientálního tance, jeho zdravotními aspekty a vlivem na naši pozitivní energii. Nebude chybět ukáзка profesionálních kostýmů a malé taneční vystoupení. Seminář je určen pro všechny ženy, malé i velké, které se alespoň na chvíli chtějí stát princeznou. Vede Andrea Martincová, studio orientálního tance Fantasy Orient.

S sebou pohodlné cvičební oblečení.

**Velký sál 19.00 hodin – koncert**

**vstupné na jednotlivé přednášky 100 Kč, celodenní permanentka 290 Kč**

**Lenka Dusilová /BAROMANTIKA/**

**Sleva 50 Kč při zakoupení permanentky na koncert Lenky Dusilové a Baromantiky.**

**Vstupné 200 Kč; 170 Kč; 140 Kč**