

Program

OD	DO	SÁLA BIOPRON
9:00	9:10	otvorenie: ambasádorka ADELA VINCZEOVÁ a FITSHAKER
9:10	9:30	NAJMAMA.SK s BABSÝ JAGUŠÁK – Time management úspešnej ženy
9:30	10:30	LADISLAV KUŽELA – Čo je to črevné zdravie?
10:30	10:50	PRESTÁVKA
10:50	11:50	LENKA LUTONSKÁ – Fázy vytvárania zážrakou v tvojom živote
11:50	13:10	OBED
13:10	14:10	JAKUB PTAČIN – Soft skills
14:10	14:25	PRESTÁVKA
14:25	15:25	KATKA KOVALČIKOVÁ – Tiene – temná stránka nášho ja
15:25	15:40	PRESTÁVKA
15:40	16:40	Rasťo Michalik – Nekonečná moc našich predstáv
16:40	16:55	PRESTÁVKA
16:55	17:55	Anita Kardum – „To, že bol život? Tak dobre! Ešte raz!“ alebo ako sa stať sama sebou
17:55	18:10	PRESTÁVKA
18:10	19:10	LENKA SARNECKÁ – Nová paradigma „superwoman“
19:10	20:00	PRESTÁVKA
20:00	21:30	Talkšou ADELY VINCZEOVEJ s hosťami HANKOU LASICOVOU a DANOM DANGLOM

OD	DO	SÁLA ORIN
8:00	8:45	Ranná joga s FITSHAKER
9:30	10:30	ZUZANA HUDÁČOVÁ – Ako načúvať bolesti z minulosti
10:30	10:50	PRESTÁVKA
10:50	11:50	MIRKA GORGOSZ – Mýty o sebapoznání
11:50	13:10	OBED
13:10	14:10	ANDREA IVANIČOVÁ – Žijeme ONLINE život. A je na tom niečo zlé?
14:10	14:25	PRESTÁVKA
14:25	15:25	TAMARA ROGOŽNÍKOVÁ GONČAROVÁ – Zisková „charizma“ na sociálnych sieťach
15:25	15:40	PRESTÁVKA
15:40	16:40	MONIKA HODÁSOVÁ – Podme sa rozprávať o sexualite...
16:40	16:55	PRESTÁVKA
16:55	17:55	LADY VIVIAN – Umenie zuádzať
17:55	18:10	PRESTÁVKA
18:10	19:10	ANETA KONČULOVÁ – Biodanza – posilňujúci zážitok radosti, uvoľnenia a ženskej spolupatričnosti
19:10	20:00	PRESTÁVKA
19:10	20:00	ZUZANA ŽILINSKÁ – Salsa tancovačka

OD	DO	BELIEMA
8:30	9:00	IVAN DUCKO – Holistický prístup k potravinám
9:30	10:30	VIKTÓRIA SOTÁKOVÁ – Život je príliš krátky na to, aby sme sa trápili
10:30	10:50	PRESTÁVKA
10:50	11:50	IVANA POKU – Ako predísť (nielen) popôrodnej depresii a uyliečiť ju
11:50	13:10	OBED
13:10	14:10	JANA KUREJ – Náurat k sebe
14:10	14:25	PRESTÁVKA
14:25	15:25	LUCIA LAUROVÁ – Ugnanie smrteľnosti uťahou
15:25	15:40	PRESTÁVKA
15:40	16:40	LEILA ZAJAC – Ženské (ne)zdravie 40+ a perimenopauza
16:40	16:55	PRESTÁVKA
16:55	17:55	ANDREA ANDREJOVÁ – Skutočné príčiny uťahou s narcistami
17:55	18:10	PRESTÁVKA
18:10	19:10	MICHAELA SCHUSTEROVÁ – Ako mať zdravé panuové dno pomocou metódy 3 × 3