



# XIII. Bükkszentkereszti GYÓGYNÖVÉNYNAPOK

## 2019-ES SZAKMAI PROGRAMOK

### NAGYSÁTOR (1. számú helyszín)

A rendezvény háziasszonya: Kertész Zsuzsa

SZOMBAT	ELŐADÓ	TÉMA
10.00–10.15		Megnyitó
10.15–11.00	<b>Gyuri bácsi</b> , a bükki füvesember	Szívemből beszéllek!
11.00–12.00	<b>Für Anikó</b> , Jászai Mari-díjas színművész	Az élet sója
12.00–13.00	<b>Orbán Zoltán</b> , a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) szóvivője	Mit tehetünk a körülöttünk élő madarakért, állatokért?!
13.00–14.00	Ebédszünet	
14.00–14.30	<b>Gyuri bácsi és Lopes-Szabó Zsuzsa</b>	Könyvedikálás
14.30–15.30	<b>Dr. Hegyi Gabriella</b> belgyógyász, a budapesti Yamamoto Intézet alapítója és vezetője	A gyógynövények hozzáértő alkalmazása
15.30–16.30	<b>Lopes-Szabó Zsuzsa</b> természetgyógyász, okleveles fitoterapeuta	Szívemnek kedves gyógynövények
16.30–17.30	<b>Gyuri bácsi és Lopes-Szabó Zsuzsa</b>	Nyilvános tanácsadás
VASÁRNAP	ELŐADÓ	TÉMA
10.00–11.00	<b>Lopes-Szabó Zsuzsa</b> természetgyógyász, okleveles fitoterapeuta	Két és fél milliárd szívverés
11.00–12.00	<b>Dr. Sári Erzsébet</b> belgyógyász, természetgyógyász	A szív játéka, játék a szívvel!
12.00–13.00	<b>Rakonczay Gábor</b> , Guinness-díjas hajós	Az út, ami formál minket
13.00–14.00	Ebédszünet	
14.00–14.30	<b>Gyuri bácsi és Lopes-Szabó Zsuzsa</b>	Könyvedikálás
14.30–15.30	<b>Navratil Andrea</b> népdalénekes, tanár, mesemondó, ökológus	Tele kertem zsályával
15.30–16.30	<b>Gyuri bácsi</b> , a bükki füvesember	Nem fertőző járványos betegségek



# XIII. Bükk-szentkereszti GYÓGYNÖVÉNYNAPOK

## TORNATEREM (3. számú helyszín)

Műsorvezető: Lehoczki Éva

SZOMBAT	ELŐADÓ	TÉMA
11.15–12.15	<b>Dr. Halmy Eszter</b> elhízáskutató, egészségügyi szakmenedzser	(T)együnk az elhízás ellen!
12.30–13.30	<b>Kautzky-Szemők Adrienn</b> okleveles természetgyógyász, reflexológus	Ételintolerancia... a civilizált ellenség! Okok, tünetek, terápiák...
14.00–15.00	<b>Nagy Réka (Ökoanyu)</b> blogger, író, szerkesztő-újságíró	Szívügyünk a bolygó...? Kis lépések, amelyekkel mi is tehetünk valamit környezetünkért!
15.00–16.00	<b>Dr. Pottyondy Ákos</b> földműves, az Ürmös Alapítvány vezetője	Modern kori földművesség – gyógynövények és ősi gyümölcsök a XXI. században
VASÁRNAP	ELŐADÓ	TÉMA
10.00–16.00	<b>Soltész Erzsébet</b> dietetikus és <b>Gajda Zoltán</b> táplálkozástudományi szakember	Édességek egészségtudatosan – finomságok cukor nélkül Egész napos dietetikai programok
11.00–11.30	<b>Soltész Erzsébet</b> dietetikus	Inzulinrezisztencia, prediabetes, cukorbetegség – (t)ehetünk ellene?
12.30–13.30	<b>Lehoczki László</b> , a Miskolci Spider Speciális Mentőcsoport vezetője	Hűség és szeretet – mit tanulhatunk házi kedvenceinktől?
14.00–14.30	<b>Soltész Erzsébet</b> dietetikus	Mitől lesz édes az élet? – cukorhelyettesítők, édesítőszer a kiegyensúlyozott étrendben



# XIII. Bükkszentkereszti GYÓGYNÖVÉNYNAPOK

## MOZGÁSTÉR A KÖZÖSSÉGI HÁZBAN (5. számú helyszín)

Mindenkit sok szeretettel vár Zsámbókné Zana Mária (jóga- és Aviva oktató) és Szabó-Vadócz Bianka (női fitness- és Aviva oktató) egy kis lélekmelengető testmozgásra.

SZOMBAT	PROGRAM
10.00–10.45	Aviva módszer egyéni konzultáció
11.00–12.00	Aviva módszer, a második szív tánca – bemutató és tornagyakorlatok
12.30–13.30	Meditáció az elme lecsendesítéséért
15.00–16.00	Aviva torna férfiaknak – az élethosszig tartó teremtő erőért és szerelemért, program apáknak, fiúknak és párjuknak
VASÁRNAP	PROGRAM
10.00–11.00	Jógagyakorlatok kezdőknek és haladóknak
11.30–12.30	Aviva tini – tornával a fájdalommentes menstruációért, program tudatos szülőknek és lányaiknak
12.45–14.00	Aviva torna tinikortól a termékenységen át a másodvirágzásig
14.30–15.30	Aviva GET – fedezd fel a belső erőd! Gátizomerősítés és regeneráció Aviva gyakorlatokkal



# XIII. Bükkszentkereszti GYÓGYNÖVÉNYNAPOK

## A RENDEZVÉNY TÉRKÉPE

