



„Metoda Pilates w zdrowieniu”
**PILATES JAKO METODA
INTEGRACJI PSYCHOFIZYCZNEJ**

warsztaty dla kobiet z rozpoznaniem raka piersi oraz ich partnerów

Terminy wydarzenia:

- ♥ 29 listopada 2025 (sobota) – Warsztaty stacjonarne
AWF Poznań ul. Królowej Jadwigi 27/39, godz. 8:30-14:20
- ♥ 7, 14 i 21 grudnia 2025 (niedziele) – Zajęcia praktyczno-edukacyjne
on-line (Zoom) godz. 9:00 -10:00

Program: warsztatów stacjonarnych (skrót)

Zajęcia praktyczne

- Autoterapia mięśniowo-powięziowa (*Fizjoterapeuta*)
- Praca z emocjami i regulacją napięcia (*Psycholog*)
- Oddech funkcjonalny (*trenerka oddechu*)
- Integracja ruchu, oddechu i świadomości ciała w ćwiczeniach Pilates (*nauczycielki metody Pilates*)

Prelekcje specjalistów

- Jak Pilates wspiera zdrowienie i łagodzi ból (*nauczycielka metody Pilates*)
- Przewlekły stan zapalny – znaczenie dla zdrowia (*lekarz, patolog*)
- Choroba nowotworowa w rodzinie (*lekarz, specjalista onkologii klinicznej i radioterapii*)
- Panel dyskusyjny o jakości życia z pacjentkami i specjalistami (*moderacja: specjalistka edukacji zdrowotnej*)

Część artystyczna – koncert pieśni

- Chwila odprężenia i emocjonalnego wsparcia dla uczestniczek oraz ich bliskich

Warsztaty bezpłatne

Zapisy

wyłącznie mailowo: pilates@awf.poznan.pl
liczba osób ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń



Zeskanuj

Organizator



Patronat
merytoryczny



Patronat
honorowy

Mistrzyni Olimpijska,
Świata i Europy
Anita Włodarczyk

Sponsorzy

BIZZARTO®

Partnerzy

