HARMONOGRAM WARSZATÓW I SPOTKAŃ BABAFEST 2018
poza weekendem 13-14.10.2018

PIĄTEK 12.10.2018	
KAMIENICA NAUJACKA	
ul. Erwina Kruka 3, Olsztyn	
18:00-19:00	**19:00-21:00**
Przedsiębiorczość jest rodzaju żeńskiego **Rafał Radzymiński, Michał Bartoszewicz Madeln Warmia & Mazury**	Grzeczna to już byłam – spotkanie z **JOANNĄ KESZKĄ**

PIĄTEK 19.10.2018	SOBOTA 20.10.2018	NIEDZIELA 21.10.2018
FITNESSKA	**KINETIC**	
ul. Burskiego 1, Olsztyn	**ul. Tuwima 26, Olsztyn**	
BABAFIT WEEKEND		
19:00- 19:45	**10:00-11:00**	**10:00-11:00**
Trening mięśni dna miednicy – **Iza Łagun**	Multicardio **– Daria**	Power Bike **– Justyna**
19:50-20:35	**11:00-12:00**	**12:30-13:30**
Aerial Joga – **Iza Łagun**	Beauty Body **– Anita**	Joga dynamiczna **– Iwona**
20:40-21:25	**11:00-12:00**	
Pole Dance – **Iza Łagun**	Poprawna postawa ciała **– Daria**	
	12:00-13:00	
	Power Bike **– Justyna**	
	15:00-16:00	
	Joga dynamiczna **– Iwona**	

WTOREK 23.0.2018
MOK SPICHLERZ
ul. Piastowska 13, Olsztyn
18:30-20:00
Dostrój swoje wnętrze – warsztat z koncertem kamertonowym w tle – **Dr Sylwia Nadgrodkiewicz**

HARMONOGRAM WARSZATÓW I SPOTKAŃ BABAFEST 2018
w weekend 13-14.10.2018

SOBOTA 13.10.2018

UWM, WYDZIAŁ HUMANISTYCZNY, ul. Kurta Obitza 1, Olsztyn								
Sala	**111**	**112**	**113**	**114**	**118**	**119**	**109/110**	**30**
09:30								
10:00		**Agata Pryśko** Określ swój biegun - sięgnij po to, o czym marzysz		**Małgorzata Stępniak** Trening mentalny i psychologia w codziennym życiu	**Agnieszka Frankowska-Iwaniuk** Małe mieszkanie kontra Duże potrzeby		**Monika Grochalska** Bajka czy więzienie? Jak widzisz swój związek?	
10:30	**Lole Rozbójniczki** Bądź Królową i po swojemu żyj!		**Agata Bałdyga** Twój styl ubioru – czy wiesz jaki jest?			**Anika Kamińska** Afro Dance		
11:00								
11:30								
12:00								
12:30					**Joanna Wołejszo** Las w słoiku Termin1		**Natalia Ulewicz** Żywienia ma znaczenie, odżywianie, a nowotwory	
13:00	**Beata Krasnoborska-Szeremeta** Nastawienie wróg czy sprzymierzeniec ?					**Małgorzata Kwacz** Slavica Dance		On silny, ja silniejsza! - o mojej walce z rakiem **Spotkanie z Joanną Górską**
13:30		**Monika Marchel** Biochemia wg dr Schuesslera	**Joanna Oprawa Karwat, Sebastian Rosada** W poszukiwaniu flow	**Rober Szuksztul** Profilaktyka, leczenie i zwalczanie bólu bez skalpela				
14:00					**Joanna Wołejszo** Las w słoiku Termin2			
14:30						**Anna Hajduczenia** QIGONG dla kobiet "Promienny Lotos"		
15:00							Jak leczyć przyczyny a nie skutki **Spotkanie z Kingą Maruszczak**	
15:30	**Maja Zakrzewska** FLEXI kuchnia							
16:00		**Dominika Świątecka** Alchemia Życia – interaktywny wykład w ujeciu coachingowym	**Anna Kulbaka** FENG SHUI Energia Sukcesu	**Ewa Letki** Arteterapia – jak nauczyć się czytać z rysunków?	**Paweł Walczak** Jak skutecznie usunąć stres, skutki traum i lepiej budować relacje			**Grupa CITI** Zmień proporcje swojego dnia, bo na trudne zadania są łatwe rozwiązania - Zapraszamy do świata LEAN!
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								

NIEDZIELA 14.10.2018

UWM, WYDZIAŁ HUMANISTYCZNY, ul. Kurta Obitza 1, Olsztyn								
Sala	**111**	**112**	**113**	**114**	**118**	**119**	**109/110**	**30**
09:30								
10:00			**Katarzyna Kaczmarek** Jaka jesteś - przejrzyj się w portretach artystek		**Paweł Walczak** Jak redukować stres i usuwać skutki traum?	**Joanna Zadroga** Zdrowy kręgosłup – szkoła pleców	**Krzysztof Lewicki** Warsztaty samoobrony i prelekcja autorsko-motywacyjna	
10:30	**KLUART Anna Wałukanis** Woskowe wariacje - świece i pachnidełka	**Kinga Maruszczak** Samouzdrawianie i odkrywanie przyczyn problemów, konfliktów i chorób						
11:00								**Sylwia Lenart** Przepis na rozwój Twojej marki w social mediach - warsztat praktyczny
11:30								
12:00			**Kasia Gwis** W oczekiwaniu na cud (dobry czas ciąży)			**Magdalena Faszcza** Flamenco – sztuka kontroli		
12:30								
13:00				**Filip Zaręba** Ja i Moje trzy Stany "JA"			**Irena Gadomska** Warsztaty krawieckie - EKO TORBA - szybki kurs szycia na maszynie	
13:30	**Kasia Podbielska** Kuchnia na ostro i słodko				**Barbara Baturo, Katarzyna Konecko** Moje życie w moich rękach – profilaktyka raka piersi			
14:00		**Łukasz Bigus** Czy moi bliscy są bezpieczni? - kilka prostych sposobów na				**Monika Gauk – Bujalska** Pilates-świadomość ruchu		
14:30			**Marta Markocka - Pepol** Mindfulness - zatrzymaj się i bądź					
15:00								
15:30								
16:00								