

# Fitness dla duszy i ciała



**21 marca 2015 (sobota)**  
**godz. 10.00-13.30**

Collegium Rungego, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 52, skrzyżowanie ulic Wojska Polskiego i Witosa, dojazd autobusami: 60, 64, 82, 91, 93 lub tramwajami 9, 11

## W PROGRAMIE WYKŁAD:



### **Alicja Piosik**

„Fitness dla duszy”

Swoimi przemyśleniami na temat postawy przebaczenia w naszym życiu i o jej wpływie na to, jak się czujemy i co sobie myślimy podzieli się Alicja Piosik.

Od 19 lat pracuje w chrześcijańskiej organizacji Mt28. Jest współorganizatorką Forum

Kobiet. Aby móc lepiej pomagać innym ukończyła szkolenie w zakresie poradnictwa chrześcijańskiego oraz coachingu. Jest oficjalną konsultantką programu „Kierunek Kariery” (Career Direct) – profesjonalnego testu pomagającego ustalić optymalną ścieżkę edukacyjną i zawodową.

### **Iwona Trznadel**

„Fitness dla ciała”

O „Życiu w harmonii ze swoim ciałem” opowie Iwona Trznadel – fizjoterapeuta, instruktor aerobiku, pilates, gimnastyki korekcyjnej, trener szkoleniowy. Prywatnie jest żoną, miłośniczką podróży, mamą dwójki wysportowanych dzieci :-).

W swoim wystąpieniu poruszy następujące zagadnienia: „O wpływie ruchu na nasze ciało, umysł, emocje. Rodzaje ćwiczeń: jak najlepiej dobrać je dla siebie; jak zacząć? jak zmobilizować się do regularnego ruchu? Najnowsze trendy w ćwiczeniach”. Spróbujemy razem prostych ćwiczeń relaksujących i wzmacniających nasze ciało.



## ZAPRASZAJĄ:

FORUM KOBIEC – [www.forumkobiet.pl](http://www.forumkobiet.pl)  
WSPÓLNOTA GENEZARET – [www.genezaret.pl](http://www.genezaret.pl)  
przy parafii Najświętszego Serca Jezusa i Św. Floriana w Poznaniu  
RUCH AKADEMICKI POD PRĄD – [www.rapp.pl](http://www.rapp.pl)

ZAPISY PRZYJMUJE:

**Zofia Michalska** – tel. 507 821 789

e-mail: [zosiamich@wp.pl](mailto:zosiamich@wp.pl)

**Opłata wynosi: 18 zł**

*W programie przewidziano przerwę na kawę i mały poczęstunek.  
Będzie możliwość zakupu literatury chrześcijańskiej  
i drobnych upominków.*



*Serdecznie zapraszamy!*

Spotkanie to objęte jest  
patronatem medialnym radia Emaus

