

# 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

### Zapraszamy na spotkanie z wykładami:

## Fitness dla duszy i ciała



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

Uwielbia pracować z kobietami. Organizuje konferencje, prowadzi wykłady i spotkania w małych i dużych grupach, zachęcając kobiety do poznawania Boga, nawiązania i rozwijania osobistej więzi z Nim, stosowania prawd Bożego Słowa w codziennym życiu, a także do wykorzystywania osobistego potencjału, tak by umieć pięknie żyć i pomagać w tym innym. Mówi o sobie, że jest szczęśliwą kobietą. Kocha przyrodę i podziwia ją podczas długich marszów Nordic Walking i wycieczek rowerowych. Nigdy nie odmówi pogawędki przy dobrej kawie.

O „Życiu w harmonii ze swoim ciałem” opowie **Iwona Trzadel** – fizjoterapeuta, instruktor aerobiku, pilates, gimnastyki korekcyjnej, trener szkoleniowy. Prywatnie jest



żoną, miłośniczką podróży, mamą dwójki wysportowanych dzieci :-). W życiu kieruje się zasadą: „Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas, gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”. Wierzy, że wszystko co ma, kim jest i co ją spotyka jest darem od Boga.

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.



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

### *Serdecznie zapraszamy!*