

## Pozvánka na veřejný

# Relax Day V DYNAMICKÉ ROVNOVÁZE

pod záštitou starosty města Kopřivnice

### Účel

Inspirovat k zamyšlení nad vlastním životním stylem a příležitost ke zlepšení kvality svého života, zdraví a dosažení větší radosti z práce i dosahovaných výsledků — v rovnováze.

### Dílčí cíle Relax Day

- Seznámit se s možnostmi, jak se objektivněji podívat na svůj život, vyhodnotit jeho kvalitu i stav vlastního zdraví.
- Poznat cesty, které vedou k větší spokojenosti a lepší kondici.
- Vyzkoušet si přístroje, které mi v tom mohou pomoci.
- Představit praktické aplikace do pracovního i osobního života.
- Seznámit se s odborníky z oblasti péče o zdraví a kvality života.

### Místo konání:

**Budova Městského úřadu Kopřivnice, Štefánikova 1163/12, 10. patro**

### Datum a čas konání:

**14. 9. 2017 čtvrtek / 9:00 – 16:00 hodin**

### Pozvaní odborníci

**Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.** – garant centra sportovní a preventivní medicíny AGEL

**MUDr. Marie Marsová, MBA** – předseda představenstva Středomoravské nemocniční a.s.

**Mgr. Ivana Dlouhá** – ředitelka společnosti ANAVIA, psychoterapeutka

**PhDr. Stanislava Podžorná** – psychologka, specialista na stress management a obnovu sil

a řada dalších odborníků - specialistů na zdravý životní styl, stravování, cvičení jógy, Čchi-kungu, včetně možnosti vyzkoušení příslušných cvičení a ochutnávky jídel.

### Moderuje

**Ing. Zdeněk Michálek** – ředitel společnosti HM PARTNERS s.r.o.

## Program:

**09:00 – 09:15 Ing. Zdeněk Michálek** – Účel, celkové záměry a filosofie Dynamické rovnováhy

### 09:15 – 12:30 Přednášky odborníků:

**Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.; MUDr. Nikol Bárková** – Člověk a zdravý životní styl, možnosti Agel Sport Clinic.

**MUDr. Marie Marsová, MBA** – Program Agel Plus – řešení zdraví i pro vás.

**Mgr. Ivana Dlouhá** – Využití relaxačních křesel ANAVIA k rychlé regeneraci.

**Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.** – Autonomní nervový systém a jeho vyšetření přístrojem DiANS a systémem mySASY.

### *Přestávka na občerstvení*

**PhDr. Stanislava Podžorná** – Stress management a obnova sil – jak na to!

**Radka Cahlíková, MA, MSc** – Ukázka realizace programu zdraví ve společnosti **BROSE CZ**.

**Ing. Lenka Šimečková** – Program **Zdravé Město Kopřivnice** a zkušenosti s ním.

**Štěpánka Vontrobová** – Jíme, abychom (pře)žili? Food-restart.

### *12:30 – 13:30 Zdravý oběd*

### 13:30 – 16:00 Diskuze s odborníky, možnost vyzkoušení předváděných zařízení.

+ **DI Thomas Peter GABRIEL, CMC** – Workshop How to perform without getting stressed out.

+ **UTB Zlín** – Metodika měření lokální svalové zátěže (LSZ) s využitím zařízení Datalogger

## Partneři a participující organizace:



Studio vitality, Jóga Kopřivnice, Masérna KABO, Fyziolo-Relax Centrum a další.

## Přihlášení se:

**Možnost přihlášení se je do pátku 8. 9. 2017 prostřednictvím**

**<http://hmpartners.cz/prihlaska-na-akci/relax-day/>**