

Augusztus 29. szombat

- 10:00 **Lehel Csaba:** A Mennyország vegán kulcsa
- 11:00 **Bonifert Anna:** Az állatok nem értünk vannak itt, hanem velünk
- 12:00 **Sebestyén Szilvia:** Miért fontos az egészséges, jól működő emésztőrendszer?
- 13:00 **Nagy Szaffina és Nagy Károly:** Izomépítés Vegán Módra
- 13:50 **Sütő Enikő modelliskolája**
- 14:20 **Marton Melinda:** A táplálkozás végső állomása
- 15:00 **Varga Sándor:** A tenger vegán gyümölcsei – az algák!
- 16:00 **Csendes könnyek szeretete** (musical) – bejelentkezés szükséges: csendeskonnyekszeretete@gmail.com

Augusztus 30. vasárnap

- 10:00 **Nagy Ferenc:** Édentől édenig – Az ember tápláléka a hét bibliai korszakban
- 11:00 **Dr. Tamasi József:** Vegán széklet, predán széklet – korai tünetek
- 12:00 **Lénárt Gitta:** Enzimtáplálkozás – nyers ételekkel
- 13:00 **Lugosi Dóra:** Hogyan váljunk nyers-evővé? – miért olyan nehéz megváltoztatni a szokásainkat? Mennyit és mit sportoljak, ha se időm, se pénzem nincsen?
- 14:00 **Várad Tibor:** Vegetarianizmus a sav-bázis egyensúly tükrében
- 15:00 **Tóth Gábor:** Vegán gyógyulások – avagy nagyszerű tapasztalataink a növényi alapú étrend hatásairól Magyarországon az elmúlt 20 évben
- 16:00 **Kálmán Renáta:** Holisztikus egészségmegőrzés
- 17:00 **Ollé Sándor:** A gabonák szerepe a táplálkozásunkban.

HELYSZÍN:

Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ 1105 Budapest, Szent László tér 7-14.
(az Örs vezér tértől 10 percre)

KÍSÉRŐ PROGRAMOK:

önismereti programok, beszélgetés dúlákkal, jóga, Zumba Gold, Hangfürdő, Mantra meditáció, főzőbemutatók, természetgyógyászati tanácsadás, önismereti workshop, Jinjutsu kezelés, körtánc



FŐZŐVERSENY!

Amatőr szakácsok jelentkezését várjuk!

Részletes kiírás: www.egeszsegvar.hu

Nevezés: szigeti.monika@korosi.org

A fesztivál háziasszonya:

Keresztes Andrea



A BELÉPÉS ÉS
A PROGRAMOKON
VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES!

További információ: www.egeszsegvar.hu, orsolya@egeszsegvar.hu

Támogatóink:



www.egeszsegvar.hu