

## Augusztus 27. szombat

- 10:00 **Réfi Dávid:** Szénhidrátra fel!
- 11:00 **Nagyné Szili Zsuzsanna:** Növényi étrend a modern tudomány szemével – a 2016-os VegMed konferencia alapján
- 12:00 **Lénárt Gitta:** Van élet a salátán túl, nyers vegán ételcsodák
- 12:50 **Sütő Enikő modelliskola:**  
A király, a királynő és a Herceg – Divatbemutató
- 13:00 **Szaffina Fűszerkonyhája**  
(Nagy Szaffina és Nagy Károly): Ízek, Színek, Élő Ételek
- 14:00 **Marton Melinda:**  
Teljes értékű növényi táplálkozás gluténmentesen
- 15:00 **Dr. Tamasi József:** Hogyan ne haljunk meg?
- 16:00 **Dr. Weixl-Várhegyi László:** Valóban egészségesen táplálkozik minden vegetáriánus?
- 17:00 **Gítamala Együttes koncertje:** Mantra koncert

## Augusztus 28. vasárnap

- 10:00 **Feketéné Bokor Katalin:** Akarsz-e meggyógyulni?
- 11:00 **Varga Sándor:** Magyaros vegakonyha kezdőknek és haladóknak – receptekkel, ötletekkel
- 12:00 **Bonifert Anna:** Az állatok tisztelete és a vegán életmód
- 12:50 Vegán főzőverseny eredményhirdetése
- 13:00 **Csehi István:** Vegetarizmus és spiritualitás
- 14:00 **Tóth Gábor:** Funkcionális és kiegészítő élelmiszerek a vegán táplálkozásban. Aránytartó koncentrált növényi élelmiszerek
- 15:00 **Dr. Darnói Tibor:** Testi, lelki, szellemi törvényszerűségek az egészség – betegség hátterében
- 15:50 **Bhakti Abhay Govinda Swami:**  
Év vegetáriánusa díj átadása
- 16:00 **Dr. Suresh Kv:** Az étel az orvosság, nem az orvosság az étel
- 17:00 **Enrico:** Végtelen szeretet – CD bemutató koncert

## HELYSZÍN:

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

## KÍSÉRŐ PROGRAMOK:

természetgyógyászati konzultáció, egész nap főzőbemutatók, főzőverseny, önismereti workshopok, jóga, Zumba, körtánc, baba-mama szoba, egészséges életmódhoz kapcsolódó termékek vására. **Koncertek:** Gítamala Együttes, Enrico



## FŐZŐVERSENY!

Amatőr szakácsok jelentkezését várjuk!  
**Részletes kiírás:** [www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu)  
**Nevezés:** [szigeti.monika@korosi.org](mailto:szigeti.monika@korosi.org)  
**A fesztivál háziasszonya:**  
Keresztes Andrea



**A BELÉPÉS ÉS  
A PROGRAMOKON  
VALÓ RÉSZVÉTEL  
INGYENES!**

További információ: [www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu), [orsolya@egeszsegvar.hu](mailto:orsolya@egeszsegvar.hu)

Támogatóink:

Vital magazin

GÖGYÁSZ  
HarmoNet

ÉLET  
MAGAZIN

KKK  
Körösi Csoma Sándor  
KÖBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONT

Napfényes  
Cukrázat

108.hu  
MAGAZIN  
LELEK-EGÉSZSÉG-ÍZEK

Napfényes Étterem

Piszkei Óko Kft.

Egészség-Vár  
Alapítvány

[www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu)