

Centar za zdraviji život «športski eksperti»



PREDAVANJA:

Velika dvorana

11.00h Centar za vedske studije: Hrana je lijek

12.00h Tombola

12.30h Zlata Nanić : Od polja do stola

13.30h Centar za vedske studije: Ta divna hrana

14.30h Tombola

15.00h Udruga Prijatelj Životinja: Sport i zdrava prehrana

16.00h Senad Hujčić : Proizvodnja ekološkog povrća na gospodarstvu Hujčić

17.00h Tombola

17.30h Udruga Prijatelj Životinja: Djeca, zdravlje i ekologija

Mala dvorana

10.30h Udruga Prijatelj Životinja: Vitki i zdravi uz vegansku prehranu

11.30h Umijeće življenja: Dah kao izvor energije

RADIONICE:

Mala dvorana

13.00 - 15.00h Umijeće življenja: Dah, Voda, Zvuk

Uvodni program yoge , meditacije i tehnika disanja

* Vježbe yoge

* Jednostvne tehnike disanja

- * Klub smijeha
- * Tehnike relaksacije
- * Harmonizacija tijela kroz vibraciju
- * Kako pravilno koristiti izvore energije

Dah voda zvuk radionice kreirane su kako bi pomogle ljudima u rješavanju stresa i povećale osjećaj pripadnosti među ljudima.

17.00h Decoupage radionica

Izradimo vlastitu kuharicu

Deko materijal donira Lumos hobby & art shop



Dječje kreativne radionice

Edukativne radionice na temu prehrane

Izrada ukrasnih predmeta

(mjesto i vrijeme održavanja saznat ćete prilikom dolaska)

Na otvorenom

Udruga Prijatelj Životinja održat će radionicu kuhanja prema slijedećem rasporedu:

- 11:00h Biljni sir i vrhnje
- 12:00h Zelena krem juha
- 13:00h Vege ražnjići
- 14:00h Popečci od leće
- 15:00h Pohani sojini medaljoni
- 16:00h Palačinke bez jaja sa orasima