

**Małgorzata Jaruga.** Od ponad 10 lat zajmuje się profilaktyką zdrowia w ujęciu holistycznym: ciało, nawyki żywieniowe, styl życia, emocje. Jest dyplomowaną terapeutą naturalnych metod odnowy organizmu, konsultantką zdrowego stylu życia,

psychodietetykiem, biomasażystką, diagnostką. Małgosia pracuje na nowoczesnych urządzeniach, które we wczesnym stadium wykrywają obciążenia organizmu. Ustala przyczyny dolegliwości, usuwa je przy pomocy preparatów ziołowych. Dodatkowo wspiera zabiegami, które wyciszają emocje, uwalniają ciało od stresu i napięć (terapia dźwiękiem, świecowanie uszu, biomasaż). Prowadzi konsultacje i porady, które wskażą, od czego zacząć i jak radzić sobie z codziennymi doległościami.



**Ewa Lenart-Abramek** jest dietetykiem w chorobach wewnętrznych i metabolicznych. Od 8 lat zajmuje się budowaniem zdrowia i kreowaniem sylwetki w oparciu o zasady: odkwaszania organizmu i nawadniania go, oczyszczania ze złożeń metabolicznych, które są przyczyną wielu różnych schorzeń dostarczania wszystkich wartości odżywczych niezbędnych do budowy i regeneracji. Na konsultacjach dietetycznych daje

praktyczne wskazówki: jak planować posiłki by gotować dietetycznie, szybko i tanio, co robić by pobudzić metabolizm, wzmocnić odporność i energię czego unikać i co wybierać by zniwelować przemęczenie, stres i różne dolegliwości

Agata Korcz jest dyplomowaną naturopatką. Od 15 lat zajmuje się tematem wzrostu świadomości człowieka i jej roli w odnajdywaniu szczęścia, samospelnienia i wewnętrznej harmonii. Uczy medytacji i pracy z umysłem, fascynuje ją ludzki potencjał, możliwości samoregulujące organizmu oraz piękno i harmonia w naturze. Podchodzi do człowieka całościowo, a symptomy chorobowe poszczególnych organów rozpatruje w kontekście przepływu energii i doświadczonych emocji. Jej sesje terapeutyczne wyciszają umysł, uśmierniają ból, uruchamiają siły samonaprawcze człowieka.



Często jedno lub dwa spotkania z Agatą potrafią przywrócić radość i lekkość bycia sobą i dodać wiary i siły potrzebnych w odzyskiwaniu zdrowia.

Zabiegi dla ciała uwalniające od bólu i napięć: masaż powięziowy, uwalnianie bólu przez ucisk punktów spustowych, bańkoterapia, masaż relaksacyjny.

Zabiegi dla ciała uwalniające od bólu i napięć: masaż powięziowy, uwalnianie bólu przez ucisk punktów spustowych, bańkoterapia, masaż relaksacyjny.



## AKADEMIA ZDROWIA I SUKCESU

Jak w naturalny sposób wzmocni odporność i mie energii na jesie i zim





Zespół Pracowni Natury – terapie naturalne to trzy osoby (od lewej):  
Agata Korcz, Małgorzata Jaruga i Ewa Lenart-Abramek.



**Pracownia Natury – terapie naturalne** to gabinet medycyny holistycznej, który proponuje całościowe - holistycznie – naturalnie podejście do człowieka, ze zwróceniem uwagi na całą osobę, jej styl życia, przyzwyczajenia, środowisko w jakim przebywa. Ciało, dieta, styl życia, emocje – jeśli wszystko to współgra ze sobą w harmonii, wówczas cieszymy się zdrowiem i jesteśmy szczęśliwi.

Program Akademii Zdrowia:

1. Powitanie  
mgr **Małgorzata Jaruga** – naturoterapeutka
2. Nowoczesne metody wykrywania obciążeń organizmu i naturalne metody ich usuwania

mgr **Małgorzata Jaruga** – dyplomowana naturoterapeutka

3. Dieta przeciwzapalna, która podnosi odporność i poprawia kondycję fizyczną  
mgr **Ewa Lenart-Abramek** - dietetyczka

4. Wpływ emocji na zdrowie człowieka i skuteczne metody uwalniania napięć i stresu. Harmonizujące i wyciszające ćwiczenia oddechowe do samodzielnego stosowania  
**Agata Korcz** – dyplomowana naturoterapeutka

5. Rozstrzygnięcie konkursu z Facebooka – „Pracownia Natury - terapie naturalne”



45 lat Domu Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



## AKADEMIA ZDROWIA I SUKCESU

Jak w naturalny sposób wzmocni odporność  
i mie energii na jesie i zim



ogromne zastosowanie i posiada wiele możliwości, które skutecznie redukują uczucie osłabienia, stresu oraz przemęczenia.

Podczas Akademii Zdrowia i Sukcesu poznasz naturalne sposoby powrotu do równowagi i zdrowia. Powiemy Ci jak zrozumieć o co prosi ciało, jak je oczyścić i wzmocnić. Dodatkowo dowiesz się jak wyciszyć umysł i odzyskać spokój wewnętrzny dzięki prostym kilkuminutowym ćwiczeniom.

Prelegentami tej Akademii będą trzy osoby, które przedstawią ściśle powiązane ze sobą obszary naturalnych metod. Będziesz mógł/ła zastosować je w swoim codziennym życiu i wzmocnić organizm. Wiedza, którą Ci prześlemy, pomoże Ci zastosować skuteczną profilaktykę, a w przypadku przeziębienia zapewni wsparcie organizmu.

Serdecznie zapraszamy!

Wraz z początkiem jesieni, wkraczyliśmy w okres zimna, zmniejszonej energii i osłabienia odporności, a co za tym idzie częstych przeziębień, bóli stawów oraz przemęczenia i skłonności do depresji. Taki stan dotyka coraz większą liczbę ludzi i to w coraz młodszy wiek. Naturoterapia ma tutaj swoje

Prowadzić będą naturoterapeutki:

**MAŁGORZATA JARUGA i AGATA KORCZ**

oraz dietetyczka: **EWA LENART-ABRAMEK**, a także gość specjalny.

Spotkanie odbędzie się

**w środę 27 listopada 2019 r. o godz. 17.00**

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, [www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)

**Wstęp wolny**