



**A RÁK ELLEN,  
AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!**  
Társadalmi Alapítvány

**2012. február 4. szombat NYÍLT NAP  
programjai  
10.00-16.30.**

**10.00.** Kapunyitás

**10.15-11.00.** dr. Farkas Iona előadása „Életünk kincsei” címmel  
Növényi élelmiszereinkben található daganatellenes és egészségvédő hatóanyagok bemutatása

**11.00. Örömteli mozgás, nyugtató légzés**  
Vezeti: Kovács Dóra alapítványi munkatárs  
Program: Rövid relaxáció, légzőmeditáció

**11.00. A teljesértékű táplálkozás alapjai**  
Vezeti: Somogyi Gyöngyi alapítványi m.  
Ételkóstoló: házi gyümölcsjoghurt

**12.00. Örömteli mozgás, nyugtató légzés**  
Vezeti: Kovács Dóra  
Program: Rövid relaxáció, légzőmeditáció

**12.00. A teljesértékű táplálkozás alapjai**  
Vezeti: Somogyi Gyöngyi  
Ételkóstoló: házi gyümölcsjoghurt

**13.00-14.00** dr. Jánosik Zsuzsa **téli ételkóstolója** (cékla, alma saláta joghurtos tormával) és előadása „Háztartás és én-védelem” címmel, ahol megismerkedhetünk a háztartási környezetvédelemhez szükséges környezetbarát mosószerekkel, természetes, bőrbarát kozmetikumokkal és használatukkal.

**14.00. Csíkung a mindennapokban**  
Vezeti: Kerényi Ágnes okleveles csíkungoktató  
Program: Önségítés a tudatos mozgáson keresztül

**14.00. A teljesértékű táplálkozás alapjai**  
Vezeti: Éliás Kriszta alapítványi m.  
Ételkóstoló: téli saláta joghurtos öntettel

**15.00. Csíkung a mindennapokban**  
Vezeti: Kerényi Ágnes  
Program: Önségítés a tudatos mozgáson keresztül

**15.00. A teljesértékű táplálkozás alapjai**  
Vezeti: Éliás Kriszta  
Ételkóstoló: téli saláta joghurtos öntettel

**16.00. Örömteli mozgás, nyugtató légzés**  
Vezeti: Kovács Dóra  
Program: Rövid relaxáció, légzőmeditáció

**16.00. A teljesértékű táplálkozás alapjai**  
Vezeti: Éliás Kriszta  
Ételkóstoló: házi gyümölcsjoghurt

**16.30** Kapuzárás

**Minden kedves érdeklődőtől előzetes bejelentkezést kérünk a 06-1/217-0404-es telefonon, illetve a rakellen@rakellen.hu e-mailen.**

A programok helyszíne Alapítványunk irodája **1093 Budapest, Mátyás utca 18** (fsz.1.) és a szomszédos helyiség (fsz.2.). (kaputelefonon a nevünk Rákellenes Alapítvány)

**A fenti programok közti szünetben ajánljuk egyéni életmód- és táplálkozási tanácsadásunkat, programjaink bemutatását, kiadványainkat, könyveinket. Egész nap lehet jelentkezni önkéntes segítőnek Alapítványunkhoz!**

*A programváltozás jogát fenntartjuk.*