



I KONFERENCJA NAUKOWO-SZKOLENIOWA JOGA I RELAKSACJA W TERAPII

PROGRAM KONFERENCJI

22.09.2018 – sobota

Rejestracja 9.00-9.45

9.45 UROCZYSTE OTWARCIE KONFERENCJI

SESJA I 10.00-12.00 Joga w terapii	10.00-10.30	Wykład wprowadzający: Czym jest joga?	dr hab. prof. AWF Janusz Szopa, AWF Katowice
	10.30-10.45	Kinezylogiczne aspekty ćwiczeń jogi	dr Ida Wiszomirska, AWF Warszawa, Wydział Rehabilitacji
	10.45-11.00	Hatha joga a postawa ciała	dr hab. Małgorzata Grabara, AWF Katowice
	11.00-11.15	Wpływ ćwiczeń hatha jogi na pokonywanie codziennych barier	mgr Agnieszka Kmiecik/ dr hab. prof. AWF Janusz Szopa, AWF Katowice
	11.15-11.30	Wspieranie osób chorych onkologicznie ćwiczeniami jogi i technikami relaksacyjnymi	dr Joanna Górna, AJD Częstochowa/ dr hab. prof. AWF Janusz Szopa, AWF Katowice
	11.30-11.45	Instruktor jogi akademickiej - perspektywa prawna	dr Michał Dziadkiewicz, Politechnika Częstochowska
	11.45-12.00	Joga a menopauza	dr Renata Czarniecka, AWF Warszawa, Wydział Wychowania Fizycznego

12.00 – 12.15

Dyskusja

12.15-13.00 Przerwa kawowa

SESJA II 12.45-14.30 Relaksacja w terapii	13.00-13.30	Wykład wprowadzający – Czym jest relaksacja?	dr hab. prof. AWF Janusz Szopa, AWF Katowice
	13.30-13.45	Zarządzanie stresem	dr hab. n. med. Janusz Domaniecki, Spoleczna Akademia Nauk Warszawa
	13.45-14.00	Dwa oblicza stresu, czyli o jego znaczeniu dla naszego zdrowia	dr Anna Dąbrowska-Zimakowska, AWF Warszawa, Wydział Rehabilitacji
	14.00-14.15	Poznawcze i terapeutyczne aspekty relaksu	dr hab. prof. GWSH Mirosław Harciarek, GWSH Katowice

14.15-14.30

Dyskusja

14.30-15.30 Przerwa obiadowa

WARSZTATY I i II 15.30-16.30	I. Warsztat joga w praktyce*	Ia – dr hab. Małgorzata Grabara Ib – dr hab. prof. AWF Janusz Szopa
	II. Warsztat relaksacja w praktyce*	IIa – dr hab. prof. GWSH Mirosław Harciarek IIb – dr Joanna Górna
WARSZTATY I i II 17.00-18.00	I. Warsztat relaksacja w praktyce*	Ia – dr hab. prof. GWSH Mirosław Harciarek Ib – dr Joanna Górna
	II. Warsztat joga w praktyce*	IIa – dr hab. Małgorzata Grabara IIb – dr hab. prof. AWF Janusz Szopa

* Dozwolony indywidualny sprzęt