**ПРОГРАММА 4 ГОРОДСКОГО ФОРУМА**

**«МИР В РУКАХ ЖЕНЩИНЫ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление** | **Тема** | **Спикер** |
| **Здоровье женщины** |
| Каких специалистов и с какой периодичностью нужно проходить для контроля состояния своего здоровья |  | **Мельникова Светлана Олеговна**, врач акушер-гинеколог,**Шувалова Екатерина Владимировна**, врач эндокринолог **Серова Арина Васильевна**, врач терапевт. |
| Что делать женщине в 30 и 40 лет, чтобы не болеть в 50 и 60 |  | **Беленькая Лилия Васильевна**Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека. |
| Восстановление после COVID 19  |  | **Юрлова Ольга Владимировна,** кандидат медицинских наук. невролог, психолог, ассистент кафедры нервных болезней, член Европейской ассоциации детских психологов. |
| Как снизить риски возникновения онкологического заболевания |  | **Татьяна Прокопьевна Зарубина**,  врач УЗИ, нутирициолог, врач многомерной медицины. **Истомина Нелля Романовна,** гинеколог-маммолог. |
| Постковидный синдром |  | **Бескаравайная Нина Николаевна**, врач терапевт, рефлексолог. |
| Профилактика женского рака | 1. Что нужно знать о злокачественной трансформации клеток; 2. Константы здоровья;3. Ежегодный chek-up; 4. Есть ли у зла начальные симптомы?; 5. Поздно — это когда? и Что делать? 6.Есть ли альтернатива современной медицине в борьбе со злокачественными новообразованиями? 7. Пожелания и ответы на вопросы. | **Свердлова (Шерман) Елена Семеновна**, главный врач Клиники доктора Шерман, кандидат мед. Наук. |
| **Здоровье девочки –забота мамы** |
| «Как матери выстроить доверительные отношения с ребенком, безусловно любя и принимая» | Крайне важно не потерять ту самую психоэмоциональную связь с ребенком. Доверие, любовь и принятие. Разговор о важном с психологом. | **Паскевская Наталья Андреевна**, практикующий психолог, директор ИРОУ Центр развития семьи «Веста», руководитель Иркутского регионального отделения национальной родительской ассоциации. |
| Насколько важен пример матери для девочки. Психологическое и физиологическое здоровье девочки  | Разговор с доктором.Продолжаем тему доверия, переходим к процессу взросления.  | **Храмова Елена Евгеньевна**, детский гинеколог. |
| «Гардероб-конструктор. Универсальная формула для мам и дочек» | Базовая капсула, из чего она состоит, какие дает варианты, насколько освежает ваш гардероб и облегчает вам жизнь. | **Тагер Лилия**, стилист-имиджмейкер. |
| **Спорт, физическая культура** |
| Мастер класс от Натальи Деминой « Делай это каждый день»  | Интерактивный час: «Нескучный домашний фитнес+ карта правильного питания.» | **Надежда Демина** Фитнес тренер. Нутрициолог. |
| «Как сохранить красоту и молодость - телесные и дыхательные практики»  | Как сохранить красоту и молодость-телесные и дыхательные гимнастики | **Анна Сарх Шмидт** – ведущая женских практик. |
| **Правильное питание** |
| «Современный подход к диетологии. Осознанный прием пищи и интуитивное питание» |  | **Аня Ван**, личностно ориентированный психолог, психотерапевт, диетолог. |
| 1. Принципы рационального питания.2. Психология расстройств пищевого поведения. |  | **Мурашова Александра**Специалист в области физической культуры спорта и здоровьяНутрициолог - психологМастер спорта международного класса по пауэрлифтингуЧетырехкратная Чемпионка ЕвропыРекордсменка России, Европы, Мира. |
| **Красота и молодость.**  |
| Комплексные техники: омолаживание тела, лица через массаж.  | В течение мастер – класса покажет и расскажет о том, как в организме все взаимосвязано и даст полезные советы, для самостоятельных манипуляций и диагностике сложностей.  | Центр Доктора Приходько **Александр Приходько**Врач-невролог, мануальный терапевт. |
| Современные возможности косметологии. | Как правильно выбрать уходовую косметику. Домашний уход-развеем мифы. А также инъекционная косметология в сочетании с аппаратными и уходовыми процедурами. | **Илона Кравченко**, врач косметолог, дерматовенеролог.  |
| Всего три шага для красоты и здоровья женщины | Мастер-класс по использованию первого живого коллагена и косметических средств на основе коллагена. | **Наталья Бучкова**, региональный дистрибьютер торговой марки первый живой коллаген. |
| Натуропатические методы оздоровления. | Ароматерапия и методика РЕЗЕТ. Как средство оздоровления РЕЗЕТ – простой для изучения и освоения энергетический метод балансировки челюстного сустава (ВЧС), безболезненный и расслабляющий. | **Людмила Сельникова**, аромапрактик, аромадиагност, специалист по Резет. |
| Женское здоровье с маслами doTERRA | МАСТЕР КЛАСС по использованию продукции  doTERRA   для женского здоровья. Ароматерапия и гормональное здоровье. | **Бескаравайная Елена Анатольевна** |
| Красота и здоровье.  | «Корейский уход, бады и витамины» | **Асалханова Саяна Доржинимаевна**Мастер продаж в компании «Атоми». |
| **Психологическое здоровье** |
| Здоровые коммуникации. Личные границы, на которые вы имеете полное право. | Как устанавливать и сохранять свои границы, оставаться в здоровых отношениях, сохраняя душевное и духовное равновесие.  | **Вишневская Наталья Владимировна**, семейный психолог. |
| Женская трансформация  | Как перестать жить в режиме «загнанная лошадь и использовать свою женскую энергий во благо»  | **Екатерина Шакти**, сертифицированный телесно-ориентированный психолог.  |
| Дыхание - как похудеть и улучшить качество тела | Тренировки при грыжах и хондрозе - что можно и что нужно | **Болтунова Анастасия**Фитнес тренер, персональный тренер, специалист по восстановлению движения. |
| [Психосоматика: о чем расскажет твое тело](https://edinstvennaya.ua/health/women/1037-psihosomatika-o-chem-rasskazhet-tvoe-telo) | О чем расскажет тело. Часто мы смотрим в зеркало и видим свое тело, которое хотим изменить. Но не всегда это получается. А почему?  | **Мария Ершова,** психолог, гештальт-терапевт, психодраматерапевт. |
| Как стать востребованным через социальные сети | Как сейчас вести себя в социальных сетях, чтобы сохранить психологическое здоровье. | **Екатерина Пономарева,** психолог |
| **Любовь к себе и мотивация на изменение качества жизни** |
| «Биохакинг - курс как поддержать себя 24/7».  | Емкий мастер-класс, на котором поделятся секретами любви к себе, научат находиться в ресурсном состоянии 24/7 | **Наталья Самоловских,** бизнес-леди, стилист. |
| «Как научиться любить себя» | Познакомимся с методиками, которые помогут увидеть свои скрытые ресурсы. | **Попкова Ирина Леонидовна**, магистр психологии, конфликтолог. |
| «Как жить в ладу с собой? Саморегуляция собственных эмоций» |  | **Вотинева Анастасия Сергеевна**, психолог, конфликтолог. |
| Мотивация на изменение качества жизни. | Состояние счастья –это твой выбор. Сколько денег нужно, чтобы быть счастливым. | **Виталий Медведев,** председатель Совета отцов города Иркутска. |
| **Дружба и полезные связи** |
| Мастер - класс «Как познакомиться в 2022 легко и радостно»  |  Общение — это великая ценность, которую мы теряем. В игровой форме Екатерина всех перезнакомит, а прямо на мероприятии можно найти единомышленниц или будущих подруг.  | **Екатерина Косенко**, игропрактик. Эксперт по нетворкингу.Жизнь - как игра! Игра - как ресурс! |
|  |  |  |
| **Выставка. Мастер-классы «Доктор хобби»****9.00-14.00****Фойе 2 этажа.** |