

Fundacja
Małgorzaty
Braunek

bądż



Fundacja
Legii

6. Kongres Medycyny Integralnej
**W pełni zdrowia
ku długowieczności**

**15 marca 2025
Stadion Legii w Warszawie**

Fundacja Małgorzaty Braunek Bądz

Kim jesteśmy?



Fundacja Małgorzaty Braunek Bądz to organizacja czynnie działająca od 2015 roku, zajmująca się edukacją zdrowotną.

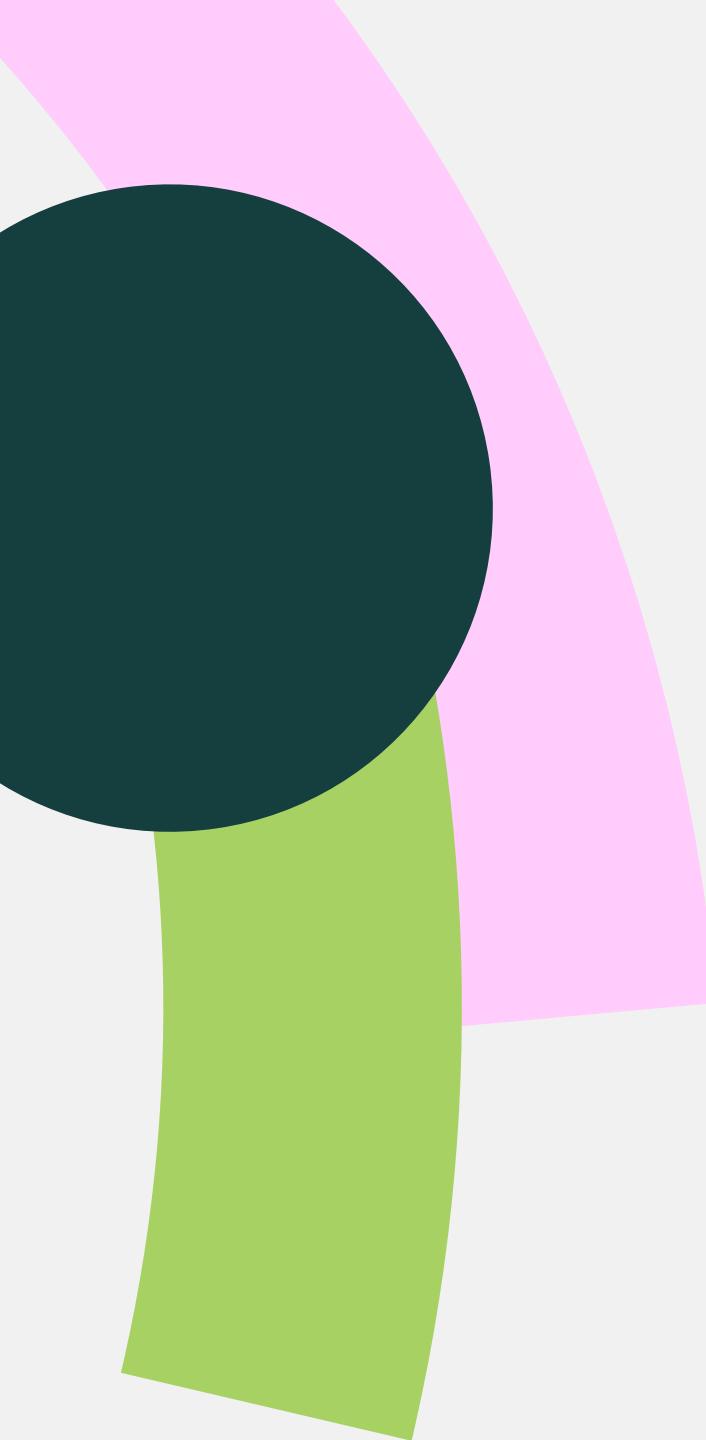
Promujemy i wspieramy **zintegrowane, holistyczne podejście do zdrowia**, codziennego życia, a także wsparcia w chorobie - zainspirowani filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej.

Naszą misją i specjalizacją jest **szerzenie merytorycznej, wiarygodnej i sprawdzonej wiedzy o całosciovym, integralnym podejściu do budowania zdrowia i leczenia człowieka**.

Inicjujemy i wspieramy współpracę różnych dziedzin medycyny, promując **merytoryczną, wiarygodną wiedzę o zdrowiu**, jednocześnie oferując szeroki wachlarz praktycznych narzędzi doradzenia sobie z wyzwaniami współczesnego życia.

Więcej na www.fundacjabadz.pl





Fundacja Małgorzaty Braunek Bądź

Kim jesteśmy?

Głównym filarem naszej działalności jest **organizacja warsztatów, wykładów, szkoleń, wydarzeń i akcji edukacyjnych**. Działania kierowane są do osób zainteresowanych zdrowym trybem życia, profilaktyką, ale również wsparciem w leczeniu chorób cywilizacyjnych.

Od niedawna swoje działanie dedykujemy także grupie najmłodszych propagując zdrowy styl życia wśród dzieci i ich opiekunów w ramach projektu **BĄDŹ OD MAŁEGO**.

Kongres Medycyny Integralnej to największe doroczne wydarzenie fundacyjne – spotkanie najlepszych specjalistów z liczną publicznością. Każdy z naszych Kongresów do tej pory gromadził blisko **700 uczestników**.



Fundacja Legii

Kim jesteśmy?

Naszą misją jest udzielanie wsparcia, niesienie nadziei oraz budowanie wspólnoty, aby pomóc słabszym i potrzebującym podnieść się, uwierzyć w siebie i zwycięzać.

Fundacja Legii w czasie 10 lat swojego istnienia zrealizowała dziesiątki projektów i akcji, docierając z pomocą do tysięcy beneficjentów. O ogromnym kapitale społecznym tkwiącym w naszym klubie przekonujemy się na co dzień, ułatwiając podopiecznym pokonywanie kolejnych barier. Jako fundacja prowadzimy wszechstronną działalność pomocową, wspierając, edukując i rozwiązywając problemy, jakie wydawały się nie do rozwiązania.

Anna Mioduska, Prezes Fundacji Legii



Fundacja
Legii

Fundacja Legii zajmuje się między innymi:

- **wyrównywaniem szans** dzieciom i rodzinom z różnych środowisk
- **aktywizacją fizyczną** i społeczną poprzez sport
- **indywidualnym wsparciem** najbardziej potrzebujących
- **wspieraniem osób niepełnosprawnych** w ich aktywności fizycznej i czynnym uczestnictwie w codziennym życiu





6. Kongres Medycyny Integralnej

W pełni zdrowia ku długowieczności

Praktyczne podejście do zdrowia i długowieczności

Długowieczność nie jest już tylko marzeniem – to cel, który możemy zrealizować dzięki odpowiedniej wiedzy i praktyce. Kongres Fundacji Bądź i Fundacji Legii to wydarzenie, które pokaże Ci, jak krok po kroku zadbać o swoje zdrowie w najważniejszych aspektach: fizycznym, psychicznym i społecznym.

Podczas Kongresu spojrzymy na długowieczność z wielu perspektyw – od naukowych odkryć w zakresie diety i mikrobiomu, po techniki relaksacyjne oparte na starożytnych tradycjach. Dowiesz się, jak holistyczne podejście do zdrowia może wpływać na jakość Twojego życia na co dzień.

Kongres to idealna okazja, by zdobyć wiedzę i inspiracje:

- Poznasz konkretne techniki poprawy jakości życia.
- Dowiesz się, jak skutecznie dbać o zdrowie na co dzień
- Spotkasz ekspertów, którzy odpowiadają na Twoje pytania i podzielą się swoją wiedzą.



6. Kongres Medycyny Integralnej

W pełni zdrowia ku długowieczności

Co znajdziesz w programie?

Wykłady o zdrowiu

W trakcie wydarzenia usłyszysz prelekcje i weźmiesz udział w sesjach prowadzonych przez doświadczonych specjalistów, takich jak:

- **Dr Joanna Wojsiat**, doktor nauk biologicznych w dyscyplinie biochemia, ze specjalnością neurochemia przybliży, jak mózg reaguje na stres i co robić, by utrzymać go w najlepszej formie
- **Prof. Ewa Stachowska**, specjalistka od diety i mikrobiomu, która pokaże, jak zaplanować posiłki wspierające zdrowie i energię
- **Ron Timm**, mistrz taoistycznych praktyk zdrowotnych, który nauczy Cię technik poprawiających witalność i koncentrację

Warsztaty i targi zdrowia

Ważnym elementem Kongresu będą warsztaty praktyczne, które dostarczą Ci konkretnych narzędzi do wdrożenia w życie. Nauczysz się m.in. planować dietę, wykonywać ćwiczenia relaksacyjne i stosować metody regeneracji organizmu.

Dodatkowo na targach zdrowia zaprezentujemy najnowsze rozwiązańcia wspierające zdrowie i dobrostan. To świetna okazja do rozmów, zakupu, doświadczenia. Odwiedź nasza stoiska, by skonsultować się z ekspertami i wypróbować produkty, które mogą zmienić Twoje życie.

6. Kongres Medycyny Integralnej

Formuła kongresu

Kiedy? 15/03/2024

Gdzie? Stadion Legii Warszawa
ul. Łazienkowska 3,
Warszawa



6. Kongres Medycyny Integralnej

Prelegenci



Tenzin Wangyal Rinpoche

Jeden z najlepiej rozpoznawalnych nauczycieli buddyjskich, przybliżający filozofię Wschodu szerokiemu gronu słuchaczy w Stanach Zjednoczonych, Europie i Meksyku.



Prof. Ewa Stachowska

Jedna z czołowych specjalistek w Polsce w dziedzinie nauk o żywieniu, zajmująca się metabolizmem i mikrobiomem.



Dr Joanna Wojsiat

Neurobiolożka, wielka popularyzatorka wiedzy z zakresu funkcjonowania mózgu.



Ron Timm

Założyciel i główny nauczyciel szkoły Tai chi Path of Dao, terapeuta medycyny taoistycznej.



Dr Ewa Woydyłło

Doktor psychologii, specjalistka terapii uzależnień, autorka książek psychologicznych.

Jak wyglądał 5. kongres?



6. Kongres Medycyny Integralnej

Korzyści dla Wystawcy

W zamian za zaangażowanie i wsparcie działań Fundacji oferujemy szeroką prezentację firmy:

- Umieszczenie logo Wystawcy jako partnera Kongresu na stronie internetowej Fundacji Bądz i Fundacji Legii, ich profilach w mediach społecznościowych i wszystkich materiałach promocyjnych;
- Umieszczenie planszy wystawienniczej z logo Wystawcy jako partnera Kongresu po wyświetlonym wykładzie;
- Możliwość zbudowania specjalnej strefy wystawienniczej Wystawcy w strefie Premium Kongresu;
- Specjalne podziękowania dla Wystawców na planszy digitalowej wyświetlonej ze sceny oraz umieszczenie ich na stronie internetowej Fundacji Bądz i Fundacji Legii, w mediach społecznościowych, a także w newsletterze promującym i podsumowującym wydarzenie;
- Reportaż po wydarzeniu umieszczony na stronie i mediach społecznościowych Fundacji Bądz i Fundacji Legii, logo Sponsora w relacji;
- Podziękowania na stronie Fundacji Bądz i Fundacji Legii w relacji z wydarzenia;
- Bliska relacja, współpraca obu instytucji – synergia działań;
- Podkreślenie partnerstwa w materiale podsumowującym wydarzenie, który zostanie umieszczony na stronie Fundacji Bądz i Fundacji Legii.

Pakiety dla Wystawców

Pakiet Podstawowy

3500 zł netto

- Stoisko **3x3** z podstawowym wyposażeniem (krzesło, stolik, dostęp do elektryczności)
- Umieszczenie logo wystawcy jako Partnera Kongresu (na www oraz we wszystkich materiałach promujących wydarzenie i w trakcie jego trwania) w części informacyjnej obejmującej strefę wystawienniczą
- Możliwość dotarcia do blisko 1000 uczestników kongresu + aktywna sprzedaż na stoisku (w strefie wystawienniczej) podczas trwania wydarzenia
- Reportaż po wydarzeniu w postaci zdjęć + relacji z wydarzenia
- Przedstawienie wystawcy na stronie wydarzenia z logotypem i krótkim opisem firmy



Pakiety dla Wystawców

Pakiet Premium

10 000 zł netto

- Ekspozycja stoiska w strefie wystawców Premium położonej bezpośrednio przy wejściu na salę wykładową
- Stoisko **3x9** z podstawowym wyposażeniem (krzesło, stolik, dostęp do elektryczności)
- Umieszczenie logo wystawcy jako Partnera Kongresu (na www oraz we wszystkich materiałach promujących wydarzenie i w trakcie jego trwania) w części informacyjnej obejmującej strefę wystawienniczą
- Możliwość dotarcia do blisko 1000 uczestników kongresu + aktywna sprzedaż na stoisku (w strefie wystawienniczej) podczas wydarzenia
- Reportaż po wydarzeniu w postaci zdjęć + relacji z wydarzenia
- Przedstawienie wystawcy na stronie wydarzenia z logotypem i krótkim opisem firmy
- Możliwość przekazania produktów, które dołączymy do giftpacków powitalnych na wydarzeniu





Przestrzeń wystawiennicza



6. Kongres Medycyny Integralnej

Zapraszamy do współpracy

Wierzymy, że nasze zdrowie w dużej mierze leży w naszych rękach, a całościowe, integralne podejście do zdrowia jest przyszłością medycyny.

Zapraszamy wszystkich do uczestnictwa w Kongresie, w wykładach, warsztatach, i wydarzeniach towarzyszących, takich jak targi rzeczy zdrowych, na których wystawcy zaprezentują specjalistyczne usługi oraz akcesoria służące profilaktyce chorób i poprawie naszej kondycji.

Potencjalnych sponsorów i partnerów gorąco zachęcamy do kontaktu. Twórzmy razem to wydarzenie, będąc częścią projektu, który ma ambicje przybliżyć do celu całe rzesze ludzi w ich poszukiwaniach szczęśliwego i długiego życia!

Pamiętajmy, że nas, ludzi, łączy wiele - oddani tym samym prawom natury, wszyscy oddychamy, odczuwamy, wszyscy musimy się odżywiać, regenerować. **I potrzebujemy siebie nawzajem.**

6. Kongres Medycyny Integralnej

Kontakt



Magdalena Lechowska

T: +48 504 047 336

magdalenalechowska@fundacjabadz.pl

Fundacja
Małgorzaty
Braunek

badz

The logo consists of the word "badz" in a bold, blue, sans-serif font. The letter "d" has a yellow dot at the top and a pink curved line extending from the bottom right. The letter "z" has a pink curved line extending from the bottom left.