



## **Mentális egészség napja**

**Az épületben egész nap pozitív energiával feltöltő, tisztító meditációs zene, egészség, meditáció, koncentráció segítése**

**8:00-9:30:** Reggeli torna és hangtál meditáció

helyszín: Hepp terem

**11:00-11:45:** Takó Mónika előadása: a színterápia története, energetikai rendszerünk felépítése és a színek kapcsolata, vezetett meditáció

helyszín: könyvtár

**12:00- 12:45:** Vizkeleti László "Az élet művészete" a vipassana meditáció jótékony hatása a mindennapi életünkre

helyszín: könyvtár

**13:15-13:45:** Hírességek szobrai: séta a kertben dr. Szikora Katalin tanárnővel

találkozó: a könyvtár mögött a szobornál

**14:00-15:30-** dr. habil Lénárt Ágota: Relaxáljunk! Autogén tréning a gyakorlatban

helyszín: Hepp terem

**15:30-16:50-** Kökény Tibor: Új stresszkezelési technikák a modern kutatási eredmények tükrében- workshop

helyszín: Hepp terem

**14:00-17:00-** Lazíts és kapcsolj ki játszva! Társasozzunk együtt a könyvtári terekben!

(A könyvtári társasklub első, bemutatkozó alkalma)

helyszín: könyvtár

**17:00-18:30-** Szendi Gábor előadása: Az értelmes élet, a boldogság és az ezek útjában álló akadályok.

helyszín: Athén előadó vagy Hepp terem

**19:00-23:00-** ig Esti tánc ház Szerényi Béla és zenekarával

helyszín: aula