

VINERI, 5 IUNIE

## ACTIVITĂȚI

LOCAȚIE

FLAVOURS HUB (ALEEA BĂIȘOARA 2A)

15:00 - 16:00

16:00 - 17:00

**RIDICARE BRĂȚĂRI**

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

**INNER PLAYGROUND**

19:00 - 20:00

20:30 - 21:00

**CONCERT KIRTAN**

21:00 - 22:00

# SÂMBĂȚĂ, 6 IUNIE

## CONFERINȚE - CINEMA FLORIN PIERSIC

|               |  |
|---------------|--|
| 08:30 - 09:30 | Check in   |
| 09:30 - 09:45 | Morning meditation   |
| 09:45 - 10:15 | Geshe Sherab - Curajul de a trăi cu compasiune   |
| 10:15 - 11:00 | Olivier Clerc - Curajul de a ierta   Se poate ierta totul?                                     |
| 11:00 - 11:30 | Pauză  |
| 11:30 - 11:45 | Vocea comunității  |
| 11:45 - 12:30 | Carl Honoré - Cum să trăiești mai mult și mai bine   |
| 12:30 - 13:15 | Eli Harwood - Construiește-ți relații autentice   Știința atașamentului securizant în practică |
| 13:15 - 13:45 | Sesiuni de autografe cu speakerii  |

## ATELIERE

|               |   |   |  |   |  |  |
|---------------|---|---|--|---|--|--|
| 15:00 - 16:00 |   |   | Olivier Clerc -<br>Cercul iertării  <br>Practica iertării<br>ca eliberare (EN)                                   | Eli Harwood - Cum<br>lucrezi cu propriul<br>bagaj emoțional,<br>pentru a nu-l oferi<br>copiilor tăi (EN)  | Mircea Bucșă -<br>Curajul de a te<br>reCunoaște  <br>Atelier de<br>constelații<br>fenomenologice<br>(RO) | Larisa Anghel -<br>Eliberează<br>stresul și<br>tensiunea din<br>corp cu TRE®<br>(RO) |
| 16:00 - 17:00 | Punnu Wasu -<br>Meditație de<br>conștiință activă<br>(EN) | TBA   |  |   |  |  |
| 17:00 - 18:00 |   |   |  |   |  |  |
| 18:00 - 19:00 |   |   |  |   |  |  |
| 19:00 - 20:00 |   | Valérie<br>Cioloș-Villemin -<br>Cum aduci<br>mindfulness în<br>viața de zi cu zi  <br>Introducere în<br>MBSR (RO) | Prof. Asoc.<br>Cristina Schmidt -<br>50 de umbre ale<br>fricii   Istoria<br>familiei, dincolo<br>de cuvinte (RO) | Eli Harwood -<br>Părintele tău ideal<br>ești tu: vizualizări<br>și dialog cu sinele<br>tău mai tânăr (EN) | Geshe Sherab -<br>Antrenarea minții<br>  Practici budiste<br>pentru claritate și<br>compasiune (EN)      | TBA  |
| 20:00 - 21:00 | TBA   |   |  |   |  |  |
| 21:00 - 22:00 |   |   |  |   |  |  |

## DUMINICĂ, 7 IUNIE

### CONFERINȚE - CINEMA FLORIN PIERSIC

|               |  |
|---------------|--|
| 08:30 - 09:30 | Check in   |
| 09:30 - 09:45 | Morning meditation   |
| 09:45 - 10:15 | Andra Pintican – ROSTul de a trăi o viață autentică                                  |
| 10:15 - 11:00 | TBA  |
| 11:00 - 11:30 | Pauză  |
| 11:30 - 11:45 | TBA  |
| 11:45 - 12:30 | Dr. Psih. Gabriela Dumitriu - Copilul Interior și construcția sensului vieții adulte |
| 12:30 - 13:15 | Master Zuan - Cu inima deschisă I Curajul de a fi autentic                           |
| 13:15 - 13:45 | Sesiuni de autografe cu speakerii  |

### ATELIERE

|               |   |  |  |  |  |
|---------------|---|--|--|--|--|
| 15:00 - 16:00 | Prof. Asoc. Cristina Schmidt – Frica de succes prin lentila transgenerațională (RO)                         | Ema Barbă - Exerciții de respirație și mișcare pentru curaj (RO) | Andra Pintican – ROSTul de a trăi autentic (RO)  | Psih. Dr. Raluca Anton – Relația cu banii I Idei subconștiente care iau deciziile financiare pentru noi (RO) | TBA  |
| 16:00 - 17:00 |   |  |  |  |  |
| 17:00 - 18:00 |   |  |  |  |  |
| 18:00 - 19:00 |   |  |  |  |  |
| 19:00 - 20:00 | Dr. Psih. Gabriela Dumitriu – Ce e copilul interior? I Află și găsește noi resurse, reziliență și sens (RO) | Mădălina & Vlad Guluță – De la reacție la conexiune (RO)         | Daniel Stoia – Postura corectă pentru sănătatea corpului I Ce obiceiuri de zi cu zi nu îți fac bine (RO) *exerciții fizice | Punnu Wasu - Meditație de conștiință activă (EN)   | Master Zuan – Curajul aplicat I Activarea forței interioare (EN) |
| 20:00 - 21:00 |   |  |  |  |  |
| 21:00 - 22:00 |   |  |  |  |  |
| 20:00         | CONCERT LUBIANA   |  |  |  |  |