



ŹRÓDŁO SIŁ WITALNYCH I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

# Mój WIEK moja MOC

## Wyzwania oraz Możliwości Adaptacyjne

**1 października (środa) od godziny 11.00**  
**bezpłatne warsztaty dla tych, którzy chcą**  
**żyć długo, młodo i pełnią możliwości**  
**poprowadzi Tomasz Kotarba** wykwalifikowany

Trener, Dietetyk, Terapeuta. Szkoleniowiec i instruktor REPs Polska. Specjalista z zakresu Profilaktyki i Edukacji Zdrowotnej oraz Bezpieczeństwa i Obronności. Jego autorskie programy kompleksowej opieki lub wsparcia, ułatwiają przekraczanie własnych ograniczeń poprzez zindywidualizowany program przygotowania fizycznego i mentalnego oraz świadome wypracowanie prawidłowych nawyków dotyczących oddychania, żywienia, ruchu i regeneracji. Stosowane przez niego narzędzia pracy uwzględniają współczesną wiedzę medyczną i oparte są na medycynie integracyjnej, co zwiększa efektywność stosowanych technik. Mimo wieloletniego doświadczenia, systematycznie podnosi swoje kwalifikacje i kompetencje zawodowe, uczestnicząc w szkoleniach oraz konferencjach dla trenerów i personelu medycznego, zarówno w środowisku cywilnym jak i wojskowym.

Pomysłodawca i współtwórca projektów: pomocy medycznej „ORPRO” /Osteopatia-Rehabilitacja-Profilaktyka/, kosmologii interdyscyplinarnej „SEKRET MAGNOLII” oraz współpracy cywilno-wojskowej „SPRZYMIERZENI”.

słowo od prowadzącego

*Nie możemy powstrzymać STARZENIA SIĘ, lecz jesteśmy w stanie zapobiec byciu STARYM. Co zmienić, by żyć dłużej i lepiej oraz „STARZEĆ SIĘ MŁODO”, mimo upływu lat? Czy rzeczywiście jest możliwe obniżenie wieku biologicznego i spowolnienie procesów STARZENIA? Jak mierzyć się z wyzwaniami w życiu, by nie ZESTARZEĆ SIĘ szybciej ze stresu i niepokoju?... Przekraczając kolejną „magiczną cyfrę z przodu” swojego życia, próbujemy je zazwyczaj podsumować i wtedy często okazuje się, że codzienna rzeczywistość wygląda niestety zgoła inaczej niż zakładaliśmy. Jednocześnie to, co kiedyś wydawało się proste i jasne... teraz się komplikuje i staje się dla nas coraz większym wyzwaniem...*

*UMYSŁ i CIAŁO – nie stanowią jedności, ale wzajemnie wpływają na siebie oraz na wszystkie aspekty życia codziennego. Jak więc sprawić, by ten „Fenomenalny Duet” działał efektywnie, uwalniając pełen potencjał, wspierając nas w osiągnięciu harmonii oraz utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego? Jak przebudzić swoją MOC, a następnie jak zyskać pełną moc możliwości na co dzień, bez względu na wiek? Jak wreszcie odkryć sekret długiego i szczęśliwego życia?*

*Wyobraź sobie PROGRAM, który odmieni Twoje spojrzenie na starość – naturalny proces z wyzwaniami, ale też z możliwościami adaptacyjnymi. Zapoznasz się z bezpiecznymi opcjami samoleczenia i wzmacniania organizmu, otrzymasz praktyczne wskazówki, które mogą stać się pierwszym krokiem do odzyskania bądź utrzymania zdrowia i sprawności. Najwłaściwszym krokiem do osiągnięcia celu jest: „ZACZAĆ”!*

*Zapraszam Serdecznie. Tomasz Kotarba*



**STREFA INTEGRACJI  
MIĘDZYPOKOLENIOWEJ**

**MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY**

**im. Andrzeja Bursy**

**os. Tysiąclecia 15 • 31- 606 KRAKÓW**

**tel. 12 648-49-95 e-mail: mdk@mdk.krakow.pl**

**www.facebook.com/MDKBursa**

**www.mdk.krakow.pl**