

## **Prevence duševního zdraví jako hlavní téma konference Pro zdraví ženy. Na Slovensku již zavedený formát se v Čechách představí poprvé**

**Na malou chvíli se zastavit a věnovat čas svému vlastnímu zdraví a psychické pohodě – takový cíl mají organizátoři interaktivní konference Pro zdraví ženy, která proběhne v pražském Grandior Hotelu v sobotu 26. března 2022. Akce, která se s velkým úspěchem už třikrát konala na Slovensku, přinese řadu přednášek, diskusí i rozhovorů s odborníky. Návštěvnice si budou na místě moci zacvičit jógu, dopřát si relax, vyzkoušet kosmetické procedury nebo se dozvědět více o možnostech řešení zdravotních problémů pomocí homeopatie.**

Témat, kterým se bude konference věnovat, je opravdu nespočet a odrážejí životní styl většiny žen mladšího a středního věku. Na své si přijdou těhotné i čerstvé maminky s přednáškami o zdraví v těhotenství či o tom, jak se cítit i po porodu krásná. Přednášející se dotknou intimity po porodu a otevrou téma ženy a její sexuální fantazie. Velkým aktuálním tématem konference bude prevence duševního zdraví, kterému se bude věnovat hned několik přednášek a diskusí.

*„Cílem konference Pro zdraví ženy je poskytnout ženám prostor, ve kterém se uvolní, odpočinou si, vzdělají se a dostanou odpovědi na otázky, jak pečovat o své fyzické i duševní zdraví. K tomu přispěje celá řada vystupujících, kteří jsou špičkovými odborníky ve svých oborech,“* vysvětluje organizátorka konference Martina Novotná.

Svou přednáškou na téma *„Jak odstranit stres, nervozitu, podrážděnost a mít dobrý spánek“* přispěje předsedkyně Homeopatické lékařské asociace MUDr. Ilona Ludvíková, se kterou bude možné během dne téma individuálně konzultovat a dozvědět se více o možnostech, jak podpořit své zdraví pomocí homeopatické léčby. K dispozici se svým poradenstvím bude na místě také psychoterapeut či odbornice, která se věnuje maminkám s úzkostmi a poporodními depresemi. Oba budou součástí diskuse *„Prevence duševního zdraví“*.

Prostory Grandior Hotelu budou rozděleny na tři zóny. V hlavní se budou konat přednášky a prezentace, druhá aktivní zóna bude vyhrazena různým druhům cvičení a ve třetí zóně si zájemkyně budou moci vyzkoušet kosmetické a omlazující procedury nebo se zúčastnit konzultací s přednášejícími.

Do konference Zdraví pro ženy se zapojily také ambasadorky, mezi nimi například herečka a spisovatelka Vlastina Svátková, která bude mít na místě autogramiádu svých knihy, fitness trenérka Valerie Peršina, vítězka MasterChef Česko 2021 Veronika Dinišová, známá jako Besky, či biohackerka a zakladatelka Systems.bio Veronika Allister.

Organizátoři nabízejí vstupenky na celý den, půlden nebo vstup na online stream. Polovina výtěžku za vstupenky bude věnována organizaci ADRA CZ, která spolupracuje s ADRA Ukraine a pomáhá při evakuaci lidí z Ukrajiny.

Více informací najdete na [www.prozdravizeny.cz](http://www.prozdravizeny.cz)

Kontaktní osoba pro média:

**Lucie Kafková**

PR konzultantka

[lkafkova.luciekafkova@boiron.cz](mailto:lkafkova.luciekafkova@boiron.cz)

775 693 898