

# BREAST WELLNESS DAY



10.00 -10.15 Προσέλευση

10.15- 10.30 Παρουσίαση προγράμματος- Χαιρετισμοί

Φιορίτα Πουλακάκη Πρόεδρος Eurora Donna Hellas, Md, PHD, FEBS, CEBS,  
Χειρουργός Μαστού,  
Κ.Χαλιωρήs – Γενικός Διευθυντής ΟΑΚΑ

10.30 – 11.00 Ας γυμναστούμε! – Έλενα Βρεττού, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

11.00 – 11.20 Ψυχική ενδυνάμωση – Ζάφειρα Δήμητρα, Ψυχολόγος. Η δύναμη της σύνδεσης. Δεν είσαι μόνη!

11.20- 11.40 The floor is yours !!! Οι survivors παίρνουν τον λόγο: Μηνύματα δύναμης και αισιοδοξίας από γυναίκες με εμπειρία καρκίνου του μαστού

11.40-12.10 Αγκαλιάζοντας την Οικειότητα: Ανοιχτός Διάλογος για το Σεξ και την Υγεία του Πυελικού Εδάφους – Μιμή Μαρσέλλου, PhDc, MSc, PT, Φυσικοθεραπεύτρια

12.10- 12.30 Coffee Break

12.30 -13.00 Διαχείριση stress, ψυχική & πνευματική υγεία: οι σύμμαχοί μας ενάντια στον καρκίνο του μαστού – Αντιγόνη Κρέτση, NPL Master Trainer & Coach, Σύμβουλος Στρατηγικής & Επικοινωνίας

13.00-13.10 Δυνατότητες δωρεάν γενετικού ελέγχου – Ν.Τσούλος (Genecor)

13.10- 13.40 Διατροφή και καρκίνος του μαστού: Ας φάμε υγιεινά – Κωνσταντίνα Κεραμίδα, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

13.40 – 14.00 Yoga – Ζωή Ταραση

14.00 - 14.15 Οραματισμός - Συνειδητή χαλάρωσή – Μιμή Μαρσέλλου, PhDc, MSc, PT, Φυσικοθεραπεύτρια

Παράλληλα, κατά την διάρκεια του προγράμματος θα υπάρχει δυνατότητα, για όσες κυρίες το επιθυμούν, να γίνει:

- Λεμφικό massage προσώπου από τις Φυσικοθεραπεύτριες κα Λασκαρίνα Ιωάννου και κα Καπαρού Αναστασία

- Συμβουλές Μακιγιάζ & Styling από την Σύμβουλο Μακιγιάζ & Styling από την κα Λόρη Κορδά για όσες κυρίες επιθυμούν, θα χρειαστεί να φέρουν τα προσωπικά τους καλλυντικά (πινέλα, βουρτσάκια, make-up)

Σας περιμένουμε!



oaka

