



28 maja (sobota)

Akademia Pasji i Ducha

ul. Wzgórze 5, Pracownia Kreatywności, Pracownia Psychoedukacji i Terapii

■ 9:00 – 12:00

- Komunikacja w związku – czyli jak skutecznie porozumiewać się z partnerem
- Filcowanie torebki – kopertówki

■ 12:15 – 15:15

- Asertywność w domu i w pracy
- Wiosenne kartkowanie w różnych technikach

■ 15:30 – 18:30

- Warsztaty tańca twórczego
- Narodziny Feniksa, czyli zaprojektuj nowy przedmiot

Akademia Wizerunku

ul. Rynek 1, Perfect Image

■ 9.30 – 11.30

- Warsztaty analizy kolorystycznej

■ 12.30 – 14.30

- Dobór fasonów do sylwetki

■ 15.30 – 17.30

- Świadome komponowanie ubioru oraz dodatków do stroju

Akademia Aktywnej Kobiety

Galeria SFERA – galeria I, Klub Fitness Atmosfera

■ 9.30 – 10.30

- Power pump

■ 10.00

- Teoria z praktyką „Smukła sylwetka”

■ 13.00 – 14.00

- Latino solo

Akademia Sfery

Galeria SFERA – galeria II (koło fontanny)

■ 15.00 – 17.00

- Laboratorium zmysłów – warsztaty perfumierskie
- Przez cały weekend można korzystać z zabiegów pielęgnacyjnych, porad kosmetycznych oraz porad z zakresu wizażu

Akademia Dobrego Smaku

Hotel President, ul. 3 Maja 12

■ 12.00 – 15.00

- Lekcje gotowania z kucharzem Hotelu President

■ 16.30 – 18.00

- Sztuka dekoracji stołu

Kreatywne gotowanie z Tupperware

ul. Stojalowskiego 11/14

■ 11.00 – 13.00

- Kreatywne gotowanie

■ 15.00 – 17.00

- Kreatywne pieczenie

Akademia Damskiego Portfela

ul. Wzgórze 11/7, Klub Nauczyciela

■ 10.00 – 12.00

- Kobieta pracująca – szanse i zagrożenia

■ 13.00 – 13.45

- Sekrety oszczędzania energii



29 maja (niedziela)

Akademia Pasji i Ducha

ul. Wzgórze 5, Pracownia Kreatywności, Pracownia Psychoedukacji i Terapii

■ 9:00 – 12:00

- Mapa marzeń – czyli jak realizować swoje marzenia
- Tworzenie witrażowej biżuterii

■ 12:15 – 15:15

- W poszukiwaniu szczęścia
- Tworzenie szkatułki ceramicznej

■ 15:30 – 18:30

- Jak być twórczą i kreatywną
- Ażurowe dzieła sztuki – pisanki

Akademia Aktywnej Kobiety

Galeria SFERA – galeria I, Klub Fitness Atmosfera

■ 9.30 – 10.30

- TBC Total Body Conditioning – ćwiczenia ogólnorozwajowe

■ 10.30 – 11.30

- Step – zajęcia prowadzone przy użyciu platform

■ 13.00 – 14.00

- Lady Dance

■ 14.30 – 15.00

- Trening ogólnorozwajowy, stretching

Akademia Sfery

Galeria SFERA – galeria II (koło fontanny)

■ 15.00 – 17.00

- Pokaz mody „Stylowo na każdą kieszeń, czyli modnie nie znaczy drogo”
- Przez cały weekend można korzystać z zabiegów pielęgnacyjnych, porad kosmetycznych oraz porad z zakresu wizażu

Akademia Dobrego Smaku

Hotel President

■ 13.00 – 14.00

- Sztuka dekoracji stołu

■ 17.00 – 18.30

- Warsztaty z sommelierem

II FESTIWAL ROZWOJU KOBIET



Babskie Bielsko

21-22 28-29 maja 2011

4 dni i zabawy dla kobiet w każdym wieku!

WYJĄTKOWY FESTIWAL DLA WYJĄTKOWEJ KOBIETY

www.babskiebielsko.pl

partnerzy



patroni medialni





21 maja (sobota)

Akademia Pasji i Ducha

ul. Wzgórze 5, Pracownia Kreatywności, Pracownia Psychoedukacji i Terapii

■ 9.00 – 12.00

- Jak zadbać o swój głos i doskonalić dykcję
- Malowanie na jedwabiu

■ 12.15 – 15.15

- Jak postępować z dzieckiem i zadbać o siebie
- Bizuteria Sutasz

■ 15.30 – 18.30

- Tańce w kręgu
- Filcowanie kwiatowego naszyjnika

Akademia Wizerunku

ul. Rynek 1, Perfect Image

■ 9.00 – 11.00

- Nauka makijażu dziennego

■ 11.30 – 13.30

- Spotkanie z dietetyczką, czyli czy istnieją diety cud i jak odchudzać się zdrowo!

■ 14.30 – 15.45

- Braffiting, czyli profesjonalnie dobieranie biustonoszy

■ 16.00 – 17.30

- Zatrzymać młodość, starzeć się pięknie - czy to możliwe?

Akademia Aktywnej Kobiety

Galeria SFERA - galeria I, Klub Fitness Atmosfera

■ 9.30 – 10.30

- Power pump – zajęcia ze sztangą

■ 10.30

- Teoria z praktyką „Smukła sylwetka”

■ 11.30 – 13.00

- Balet dla dorosłych

■ 13.00 – 14.00

- Lady Dance

■ 14.00

- Teoria z praktyką „Smukła sylwetka”

■ 14.00 – 14.30

- Trening ogólnorozwojowy, stretching

Akademia Sfery

Galeria SFERA - galeria II (koło fontanny)

■ 12.00 – 15.00

- Warsztat fotograficzny „Kobiety Kobietom”

■ 15.00 – 17.00

- Odśłona autorskiej wystawy Diany Łapin „Korzenie kobiecej siły”

- Wręczenie nagród finalistkom konkursu Moje Babskie Bielsko
- Multimedialny wykład „Kobieta w fotografii”

Akademia Dobrego Smaku

Kreatywne gotowanie z Tupperware

ul. Stojłowskiego 12/14

■ 11.00 – 13.00

- Kreatywne gotowanie

■ 15.00 – 17.00

- Kreatywne pieczenie

■ 17.00

- Warsztaty przyrządzania sushi Galeria Bielska BWA, ul. 3 Maja 11

Akademia Damskiego Portfela

Ekspersi z Wyższej Szkoły Finansów i Prawa

Klub Nauczyciela, ul. Wzgórze 11/7

■ 10.00

- Jak znaleźć dodatkowe pieniądze w budżecie domowym?

■ 13.00 – 13.45

- Sekrety oszczędzania energii



22 maja (niedziela)

Akademia Pasji i Ducha

ul. Wzgórze 5, Pracownia Kreatywności, Pracownia Psychoedukacji i Terapii

■ 9.00 – 12.00

- Jak ośwoić stres i sobie z nim radzić?
- Mozaika – lampion

■ 12.15 – 15.15

- Bezpieczny pies - czyli jak wyeliminować niepożądane zachowania i nawiązać satysfakcjonujący kontakt ze swoim pupilem
- Dot Painting – malarstwo kropkowe

■ 15.30 – 18.30

- Kraina bliskości – czyli jak wychować szczęśliwego i otwartego na świat człowieka
- Filcowanie na sucho małych form przestrzennych – zwierzęta

Akademia Aktywnej Kobiety

Galeria SFERA - galeria I, Klub Fitness Atmosfera

■ 9.30 – 10.30

- TBC Total Body Conditioning – ćwiczenia ogólnorozwojowe

■ 10.30

- Teoria z praktyką „Smukła sylwetka”

■ 10.30 – 11.30

- Step – zajęcia prowadzone przy użyciu platform

■ 13.00 – 14.00

- Lady Dance

■ 14.00

- Teoria z praktyką „Smukła sylwetka”

■ 14.00 – 15.00

- Trening ogólnorozwojowy, stretching

Akademia Sfery

Galeria SFERA - galeria II (koło fontanny)

■ 14.00

- Akcja plastyczna „9 Muz maluje Apolla”

■ cały dzień plac przed Galerią Sfera II

- Instalacja artystyczna Ernesta Zawady „Bramy Raju”

Akademia Damskiego Portfela

ul. Wzgórze 11/7, Klub Nauczyciela

■ 9.00 – 12.00

- Aktywna kobieta na rynku pracy.

■ 13.00 – 15.00

- Efektywne negocjacje.

■ 15.30 – 17.30

- Podstawy inwestowania na giełdzie.

> MIEJSCA FESTIWALOWE

■ Akademia Pasji i Ducha

- ul. Wzgórze 5

■ Akademia Wizerunku

- Perfect Image, ul. Rynek 1

■ Akademia Aktywnej Kobiety

- Galeria SFERA, ul. Mostowa 5

■ Akademia Sfery

- Galeria SFERA, ul. Mostowa 5

■ Akademia Dobrego Smaku

- Hotel President, ul. 3 Maja 12
- Galeria Bielska BWA, ul. 3 Maja 11
- Tupperware, ul. Stojłowskiego 11/14

■ Akademia Damskiego Portfela

- Klub Nauczyciela, ul. Wzgórze 11/7

> ZAPISY

- www.babskiebielsko.pl
- zapisy@studiomikstura.pl
- tel. 33 810 68 79

ORGANIZATORKA:

Elżbieta Legoń
biuro@studiomikstura.pl
ul. Wzgórze 5, Bielsko-Biała

