



## Program Mamy Festiwalu

### Sala Główna

10:00 Otwarcie **Mamy Festiwalu**

### Panel Mamy Uroda

10:30 **Avon Cosmetics** – pomaluje usta i oczy, przypudruje nosy, ale przede wszystkim dostrzeże piękno Mam

11:15 **Stylistka Dorota Florek** zrewolucjonizuje szafy Mam

### Panel Mamy Dziecko

12:45 **Ekologiczna rewolucja żywieniowa** z Małgorzatą Meller - o zdrowym żywieniu Mamy i Dziecka

13:30 **Dziecko w Chuście** czyli Marta Alabrudzińska o chustonoszeniu - zabierz ze sobą swoją chustę, będziesz miała okazję skonsultować swój sposób wiązania

14:30 **Rodzicielstwo Bliskości – co to takiego?** Wspólna dyskusja psycholożki i psychoterapeutki Marty Jagodzińskiej, psycholożki i douli Ewy Krogulskiej oraz pedagożki metody montessori Magdy Szcześniewskiej o rodzicielstwie, tworzeniu się więzi z Dzieckiem i wczesnym macierzyństwie oraz towarzyszeniu Dziecku.

### Panel Mamy Biznes

16:00 **Opowieści mam:** Agnieszki Łukomskiej ([Ciuciubabka Cafe](#)), Mai Chabierskiej ([Za rączkę - Trójmiejskie Kalendarium Wydarzeń dla Dzieci](#)) oraz Magdy Schmidt ([Przedszkole Kids!only](#)) o tym, w jaki sposób z pomysłu zrodziły się ich biznesy

16:30 **Mama Kobietą Sukcesu** - rozwój osobisty i powrót na rynek pracy z Martą Mongiało w roli przewodnika

17:00 **Matka Sanepid i Jej 100 błędów wychowawczych** - o rodzicielstwie z humorem!

17:30 **Rozwiązanie konkursu 'Kreatywne Logo'** oraz wręczenie nagród zwycięzcom

Ponadto na Sali Główniej znajdą się strefy:

- **Mamy Uroda** a w niej stoisko **Avon Cosmetics** oraz **Mana Day Spa**
- **Ciuciubabka Cafe**, gdzie Uczestniczki będą mogły wypić aromatyczną kawę, herbatę i

- posilić się słodkim ciastem
- **Strefa animacji dziecięcych z Aparatkami** – obiecujemy, że podczas Mamy Festiwalu ani Wy, ani wasze Dzieci nie będziecie się nudzić :-)
  - **Kiermasz Eko&Handmade**, gdzie będzie można zakupić prezenty na zbliżające się Mikołajki i Święta!
  - **Strefa wymiany książek dziecięcych** – zabierz ze sobą niepotrzebną już Twemu Dziecku książkę i wymień ją na nową fascynującą pozycję!

### **Propozycje warsztatowe:**

#### **Sala 'Rzemyk'**

**10:30** Zumba z **Karoliną Peplowską**

**11:30** Taniec Brzucha dla Kobiet w ciąży z **Belly Mummy**

**12:30** Stylistka **Dorota Florek** - indywidualne porady

**14:30** Joga dla Kobiet w ciąży

**15:30** Emocje małe i duże czyli o emocjach Małych i Dużych - **Marta Jagodzińska**

**16:30** Obalamy mity o karmieniu piersią - doula **Ewa Krogulska**

#### **Sala nr 2**

**10:30** Lilki Szpilki

**11:30** Lilki Szpilki

**12:30** Mama aktywna zawodowo. Skuteczna autoprezentacja w CV - **Małgorzata Zarzycka**

**13:30** Sensoryka dla najmłodszych (3-6lat) - **Aparatki**

**14:30** Bajkoterapia (od 5 lat) - **Aparatki**

**16:00** Warsztat szydełkowania - **Małe Rzeczy**