



## II. MEDNARODNI VELNES KONGRES

### GIBANJE – TEMELJ VITALNOSTI, DOBREGA POČUTJA IN AKTIVNA POT DO ZDRAVJA

7. maj 2019 ob 9. uri, stavba parlamenta, dvorana Državnega sveta, Šubičeva 4, 1000 Ljubljana

Spoštovani!

**GIBANJE** je temelj vitalnosti, dobrega počutja in zdravja ter je investicija v prihodnost in dolgoživost vsakogar izmed nas.

Sodobni način življenja se je spremenil. Ljudje večino dneva presedimo in nismo toliko fizično aktivni, kot so bili ljudje v preteklosti. Zato je gibanje za zdravje nujno. Pomanjkanje telesne aktivnosti pri posamezniku povzroči občutek pomanjkanja energije, imunski sistem deluje slabše in se težje brani pred boleznimi...

**10. maj je svetovni dan gibanja.** Obeležili ga bomo 7. maja 2019 z mednarodnim kongresom, katerega rdeča nit bo gibanje in vpliv gibanja na naše zdravje, delovanje naših možganov, našo vitalnost, dolgoživost, skratka na našo celostno vseživljenjsko kondicijo (telesno, duhovno, duševno, možgansko...). In če vsak posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se bo to vsekakor poznalo tudi na ravni celotne družbe.

Torej: **»Bodimo aktivni: vsi, povsod, vsak dan!«** (Let's Be Active: Everyone, Everywhere, Everyday.)

Več o programu II. mednarodnega velnes kongresa in prijave na: [www.velneskongres.si](http://www.velneskongres.si)

Vljudno vabljeni!

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana in  
Glotta Nova, center za novo znanje, d.o.o.