

## HARMONOGRAM FESTIWALU:

AKTYWNOŚĆ | LIFESTYLE | KULTURA I SZTUKA | WARSZTAT |

PONIEDZIAŁEK (5 LIPCA)

### POWITANIE SŁOŃCA

10:00 - 11:00

Poranna dawka energii! Fitness w charakterze ZUMBY – Sylwia Krawczyńska

### LETNIE PRZEMIANY I

10:00 - 13:00

W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

### JAK Z OKŁADKI I

10:00 - 13:00

W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów

### DOBIERZ ODPOWIEDNIĄ PIELĘGNACJĘ DLA SWOJEJ SKÓRY

11:00 - 12:00

Rodzaje cery - jakie wyróżniamy i jak o nie zadbać z Ziąją

### APTECZKA EMOCJONALNA CZ. I

12:30 - 13:30

Jak skutecznie wspierać dziecko i związek w czasie i po pandemii? – psycholog, Dorota Zawadzka

### KULTURA OD KUCHNI

14:00 - 15:00

Warsztaty kulinarne z udziałem Katarzyny Skrzyneckiej, Marcina Łopuckiego oraz Beaty Białkowskiej - Chef De Cuisinier Hotelu Trzy Wyspy

### LETNIE PRZEMIANY II

15:00 - 17:00

W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

### JAK Z OKŁADKI II

15:00 - 17:00

W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów

### ROZTAŃCZONA PROMENADA

15:30 - 16:30

Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović

### WODA WODZIE NIERÓWNA

17:00 - 18:00

Nawadnianie organizmu w okresie upałów i wzmożonego wysiłku fizycznego

### GWIAZDY NA KANAPACH

17:30 - 18:30

Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Jarosławem Boberkiem, Michałem Koterskim oraz Katarzyną Żak w głównym namiocie festiwalowym

### SUMMER MUSIC CAFE

18:30 - 19:30

Hanna Śleszyńska, Piotr Gąsowski, Robert Rozmus, Wojciech Kaleta - Tercet czyli Kwartet w programie "Złote Przeboje"

### TEATRALNA PROMENADA by SEC

20:30

Spektakl pt. „Wąsik”, występują: Marta Wierzbicka, Radek Pazura, Michał Koterski, Jarek Boberek, Maurycy Popiel

AKTYWNOŚĆ | LIFESTYLE | KULTURA I SZTUKA | WARSZTAT |

WTOREK (6 LIPCA)

### POWITANIE SŁOŃCA

10:00 - 11:00

Nording Walking – jak się poruszać z kijkami? – trener Michał Mariankowski - Nordikowcy.pl

### LETNIE PRZEMIANY I

10:00 - 13:00

W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego

### JAK Z OKŁADKI I

10:00 - 13:00

W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów

### POGADAJMY O NORDICU

11:00 - 13:00

Wszystko co chciałabyś wiedzieć o Nordic Walkingu – konsultacje z trenerem Michałem Mariankowskim - Nordikowcy.pl

<b>ZDROWA SKÓRA NA LATO!</b>	<b>11:00 - 12:00</b>
Żylaki, pajączki, zmiany skórne. Jak nowoczesnie diagnozować i leczyć? Centrum Medyczne SONOMED Szczecin	
<b>JAPŃSKI LIFTING TWARZY KOBIDO</b>	<b>12:30 - 13:30</b>
Naturalna alternatywa dla tradycyjnych zabiegów estetycznych	
<b>KTO SIĘ NA TO PISZE?</b>	<b>14:00 - 15:00</b>
Spotkanie autorskie z Dianą Brzezińską, autorką książki „On”	
<b>LETNIE PRZEMIANY II</b>	<b>15:00 - 17:00</b>
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego	
<b>JAK Z OKŁADKI II</b>	<b>15:00 - 17:00</b>
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów	
<b>ROZTAŃCZONA PROMENADA</b>	<b>15:30 - 16:30</b>
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović	
<b>IDZIEMY NA SPACER?</b>	<b>17:00 - 18:00</b>
Nordic Walking w plenerze – trener Michał Mariankowski - Nordikowcy.pl	
<b>COLLI DELLA MURGIA - POKAZ SOMMELIERSKI</b>	<b>17:00 - 18:00</b>
Wino idealne dla kobiety - prowadzi Sommelier Girolamo Jerry Di Gregorio, Wine Consultant KomuWina	
<b>GWIAZDY NA KANAPACH</b>	<b>17:30 - 18:30</b>
Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Katarzyną Pakosińską i Katarzyną Skrzynecką w głównym namiocie festiwalowym	
<b>SUMMER MUSIC CAFE</b>	<b>18:30 - 19:30</b>
Koncert duetu muzycznego Współzycie	
<b>TEATRALNA PROMENADA by SEC</b>	<b>20:30</b>
Wieczór piosenki aktorskiej, „Bardzo śmieszne piosenki” – Katarzyna Żak	

**AKTYWNOŚĆ | LIFESTYLE | KULTURA I SZTUKA | WARSZTAT |**

**ŚRODA (7 LIPCA)**

<b>POWITANIE SŁOŃCA</b>	<b>10:00 - 11:00</b>
Poranna dawka energii! Fitness na płaski brzuch i jędrne pośladki – Sylwia Krawczyńska	
<b>LETNIE PRZEMIANY I</b>	<b>10:00 - 13:00</b>
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego	
<b>JAK Z OKŁADKI I</b>	<b>10:00 - 13:00</b>
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów	
<b>POGADAJMY O NORDICU</b>	<b>11:00 - 13:00</b>
Wszystko co chciałabyś wiedzieć o Nordic Walkingu – konsultacje z trenerem Michałem Marianowskim - Nordikowcy.pl	
<b>KOBIETA JEST JAK WINO CZ. I</b>	<b>11:00 - 12:00</b>
Dojrzała metamorfoza. Warsztat makijażu codziennego - Agnieszka Noska School Makeup & Hair	
<b>KOBIETA JEST JAK WINO CZ. II</b>	<b>12:30 - 13:30</b>
Dojrzała metamorfoza. Warsztat stylizacji włosów – Łukasz Barzyk, stylista i fryzjer marki KEUNE	
<b>KULTURA OD KUCHNI</b>	<b>14:00 - 15:00</b>
Warsztaty kulinarne z udziałem Katarzyny Skrzyneckiej, Marcina Łopuckiego oraz Beaty Białkowskiej - Chef De Cuisinier Hotelu Trzy Wyspy	
<b>LETNIE PRZEMIANY II</b>	<b>15:00 - 17:00</b>
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego	
<b>JAK Z OKŁADKI II</b>	<b>15:00 - 17:00</b>
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów	
<b>ROZTAŃCZONA PROMENADA</b>	<b>15:30 - 16:30</b>
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović	
<b>IDZIEMY NA SPACER?</b>	<b>17:00 - 18:00</b>
Nordic Walking w plenerze – trener Michał Mariankowski - Nordikowcy.pl	
<b>APTECZKA EMOCJONALNA CZ. II</b>	<b>17:00 - 18:00</b>
Jak skutecznie wspierać dziecko i związek w czasie i po pandemii? – psycholog, Dorota Zawadzka	

<b>GWIAZDY NA KANAPACH</b>	<b>17:30 - 18:30</b>
Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Iwoną Pavlović oraz Olgą Bończyk w głównym namiocie festiwalowym	
<b>SUMMER MUSIC CAFE</b>	<b>18:30 - 19:30</b>
Koncert zespołu Gentle Jazz Trio	
<b>TEATRALNA PROMENADA by SEC</b>	<b>20:30</b>
„Dobry wieczór z Pakosińską – one woman show” – Katarzyna Pakosińska	
<b>AKTYWNOŚĆ   LIFESTYLE   KULTURA I SZTUKA   WARSZTAT  </b>	

**CZWARTEK (8 LIPCA)**

<b>POWITANIE SŁOŃCA</b>	<b>10:00 - 11:00</b>
Poranna rozgrzewka z Mistrzem - Marcinem Łopuckim	
<b>LETNIE PRZEMIANY I</b>	<b>10:00 - 13:00</b>
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego	
<b>JAK Z OKŁADKI I</b>	<b>10:00 - 13:00</b>
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów	
<b>PIĘKNO PŁYNIE Z DUSZY</b>	<b>11:00 - 12:00</b>
Medytacje z Mandalą - Radek Dobke	
<b>AKTYWNE DOJRZEWANIE</b>	<b>12:30 - 13:30</b>
Jak pomóc naturze kobiety, a nie z nią walczyć. Trendy "FIT" okiem ginekologa - dr n.med. Katarzyna Oronowicz	
<b>KTO SIĘ NA TO PISZE?</b>	<b>14:00 - 15:00</b>
Spotkanie autorskie z Katarzyną Grocholą, autorką książki „Zjadacz czerni 8”	
<b>LETNIE PRZEMIANY II</b>	<b>15:00 - 17:00</b>
W namiocie na terenie Muszli Koncertowej wizażystki, fryzjerzy i styliści poprowadzą warsztaty makijażu scenicznego	
<b>JAK Z OKŁADKI II</b>	<b>15:00 - 17:00</b>
W studiu fotograficznym profesjonalni fotografowie będą dokumentować rezultat pracy stylistów i wizażystów	
<b>ROZTAŃCZONA PROMENADA</b>	<b>15:30 - 16:30</b>
Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović	
<b>NATURALNIE PIĘKNA Z ZIAJĄ</b>	<b>17:00 - 18:00</b>
Wegańskie receptury źródłem zdrowego i młodego wyglądu	
<b>GWIAZDY NA KANAPACH</b>	<b>17:30 - 18:30</b>
Rozmowa Marzeny Rogalskiej z Tomaszem Ciachorowskim i Maurycym Popielem w głównym namiocie festiwalowym	
<b>SUMMER MUSIC CAFE</b>	<b>18:30 - 19:30</b>
“Piosenka jest dobra na wszystko” - Olga Bończyk z zespołem	
<b>TEATRALNA PROMENADA by SEC</b>	<b>20:30</b>
Spektakl pt. „Miłosna pułapka”, występują: Adrianna Biedrzyńska, Tomasz Ciachorowski, Agnieszka Mrozińska, Artur Dziurman	