

Odpuść trochę...



Żyj świadomie

Ciesz się prostymi przyjemnościami

**30 listopada - 1 grudnia 2019 • Targi Kielce**

**STREFY:**

**Zdrowia i urody Eco Odpoczynku na łonie natury Hand-made**

**Warsztaty, pokazy i moc atrakcji!**

# Zaplanuj grudniowy weekend z Targami Kielce!

Grudniowa aura sprzyja zwolnieniu tempa życia i przełączeniu się na tryb wypoczynkowy. Dłgie zimowe wieczory nieodłącznie kojarzą się z ciepłym kocem i kubkiem rozgrzewającego kakao.

Jak mądrze odpoczywać, zadbać o swoje zdrowie i odnaleźć harmonię życia dowiecie się podczas wydarzenia **Slow Life**.

Slow Life to oferta Salonu Produktów Ekologicznych **ECO-STYLE**, Międzynarodowych Targów Zdrowia i Urody **HEALTH & BEAUTY**, Międzynarodowych Targów Turystyki Wiejskiej i Aktywnej **AGROTRAVEL & ACTIVE LIFE** oraz Międzynarodowych Targów Rzemiosła Artystycznego **RĘKODZIEŁO**.

Odwiedź nas od 30 XI do 1 XII 2019 roku



## 30 listopada, godz. 14.00 Rozmowa nt Slow Life z Melą Koteluk

### Mela Koteluk

Mela Koteluk o Slow Life-wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka. Prywatnie wyznawczyni nurtu slow life. Artystka opowie, jak zaczęła się jej droga do spokoju ducha.



## 30 listopada, godzina 13.00 „Edukacja leśna - dlaczego musimy doznać zachwyty nad światem?”

Wykład o poprowadzi Agnieszka Pleci - redaktor naczelna Magazynu Kreda. Żona oraz mama kreatywnej piątki dzieci, które nigdy nie chodziły do szkoły- miłośniczka homeschoolingu.



## Warsztaty „Sztuka nowoczesnego sprzątnia bez toksycznej chemii” z udziałem Ewy Kozioł

Ewa Kozioł z Zielonego Zagonka podczas warsztatów EKOsprzątnia zaprezentuje uczestnikom, jak domowym sposobem wykonać skuteczne środki czystości, bez marnowania czasu i pieniędzy. Z EKOskładników powstaną między innymi mleczko do czyszczenia, naturalny proszek do prania czy płyn antybakteryjny.

**Udział w warsztatach - bezpłatny**  
po wcześniejszej restauracji na stronie:  
<https://www.targkielce.pl/pl/eco-style.htm>



## Warsztaty z tworzenia ozdób choinkowych metodą makramy

**Udział w warsztatach - bezpłatny**  
po wcześniejszej rejestracji na stronie  
<https://www.facebook.com/ruda.manufaktura/>

## Pokazy EKOgotowania dla miłośników i amatorów

W podróż pełną smaków, kolorów i aromatów po świecie przypraw i produktów zabiorą uczestników Slow Life

- Krzysztof Zamczyk i Łukasz Jończyk.

Zaprezentowane zostaną w niebanalny sposób produkty eco, dostępne na ziemi świętokrzyskiej. Prowadzący pokazy skomponują swoje autorskie dania przy pomocy nowoczesnych technik kulinarnych.

Oprócz tradycyjnych technik gotowania w pokazach, użyta będzie metoda obróbki produktu nosząca nazwę sous vide.



### KRZYSZTOF ZAMCZYK

- Rdzenny kielczanin, zakochany w Ziemi Świętokrzyskiej i jej produktach. Pasjonat nowoczesnego cukiernictwa i konfekcji czekoladowej. Autor i twórca portalu [wiemcogotuje.pl](http://wiemcogotuje.pl) gdzie dzieli się swoim punktem widzenia na świat kucharza widziany oczami kucharza. Jeden z trzech fundatorów i współzałożycieli Fundacji Świętokrzyskich Szeffów Kuchni i Kucharzy. Nauczyciel zawodu w zespole szkół ZDZ w Kielcach.



### ŁUKASZ JOŃCZYK

- Doradca Kulinaryny Nestle Professional, członek Fundacji Świętokrzyskich Szeffów Kuchni i Kucharzy. Specjalista w fine diningu. Jego kuchnia charakteryzuje się nie tylko dbałością o smak, ale również różnorodnością i troską o estetykę dań. W swoich kreacjach kulinarnych często wraca do korzeni, czerpiąc z bogactwa regionalnych produktów i przypraw.

## 30 listopada, godz. 11.00-15.00 Szkolenie " Modelowanie oka"

Warsztaty poprowadzi Monika Skórska – właścicielka firmy Oh la lash.

**Udział w warsztatach – bezpłatny**  
<http://www.healthandbeauty.targikielce.pl/szkolenia/szkolenie-ze-stylizacja-rzes/>



## Coś dla ciała, coś dla ducha - warsztaty YOGI



Zainspiruj się YOGĄ podczas warsztatów z doświadczonymi instruktorami. Dowiedz się, jak odpowiednio balansować oddechem w połączeniu z ruchem ciała. Poznaj korzyści płynące z uprawiania YOGI i znajdź swój sposób na idealny relaks.

**Udział w warsztatach i zajęciach - bezpłatny**  
Zapisy: fanpage Studio Ruchu Mięta

