



Magiczny
Kraków

Festiwal Kobiet w ARTzonie

2022-03-13

Jak pośród zgiełku codziennego życia odnaleźć spokój i szczęście? ARTzona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida w Krakowie wychodzi naprzeciw kobietom, które pragną zadbać o siebie i swój rozwój. Po raz ósmy organizuje wyjątkowy festiwal, tworzony przez kobiety i dla kobiet - „Heroina. Bohaterka”. Podczas trwającego niemal cały miesiąc do 29 marca wydarzenia odbędzie się kilkanaście bezpłatnych spotkań i warsztatów skierowanych do pań.

Wpadając w codzienny wir przytłaczających obowiązków, pracy i zajęć, wiele kobiet zapomina o swoich potrzebach, o odpoczynku. Pośród wszechobecnego zamętu i pośpiechu trudno o chwilę *uwagi* czy skupienia nad własnymi doświadczeniami i emocjami. Ludzie codziennie są bombardowani natłokiem informacji, który utrudnia odnalezienie *harmonii* i zakłóca życie w ogólnym *dobroście*. Dlatego to właśnie te trzy słowa: **uwaga, harmonia i dobrostan** będą motywem przewodnim festiwalu.

Spotkania i warsztaty w ramach Festiwalu Kobiet „Heroina. Bohaterka” pomogą zadbać zarówno o ich ciała, jak i dusze. Uczestniczki poszukają odpowiedzi na takie zagadnienia jak: opieka nad sobą samą, dbanie o swój rozwój, aktywność i zdrowie. Wyjątkowe goście festiwalu będą dzielić się swoimi doświadczeniami i rzucać nowe światło na wiele problemów życia codziennego. W programie festiwalu przewidziano spotkania z psycholożkami i seksuolożkami, które pomogą uczestniczkom lepiej zrozumieć siebie oraz swoją seksualność. Kobiety będą mogły zajrzeć w głąb siebie, zatrzymać się i poszukać własnej harmonii. Podczas festiwalu odbędą się także zajęcia jogi, które pomogą zrelaksować się i odpocząć, a także kreatywne warsztaty rękodzielnicze czy fotograficzne.

Zapraszamy na ósmą edycję Festiwalu Kobiet „Heroina. Bohaterka”, który trwa **do 29 marca**. W tym czasie odbędzie się aż kilkanaście bezpłatnych spotkań, warsztatów i wydarzeń skierowanych do kobiet. Co zrobić, żeby organizm funkcjonował w pełnej harmonii? Jak zadbać o każdy ważny obszar swojego życia? Czy można zrównoważyć ciało i umysł, rozwój i emocje, zdrowie i przyjemność? Do poprowadzenia spotkań zostały zaproszone wyjątkowe kobiety.

Organizatorem Festiwalu Kobiet „Heroina. Bohaterka” jest Pracownia Praktyk Edukacyjnych i Rozwojowych „Przestrzeń Inspiracji” – ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida (os. Górali 4). Dofinansowano ze środków Gminy Miejskiej Kraków oraz Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta. Szczegółowy program wydarzenia znajduje się na stronie www.okn.edu.pl oraz [fb/ARTzonaOKN](https://fb.com/ARTzonaOKN).