

MIASTECZKO (nie tylko dla) KOBIEŃ w TAURON Arenie Kraków
8 marca, godz. 11:00-17:00 wstęp wolny z wyjątkiem stref Premium



„Miasteczko (nie tylko dla) Kobiet” to wyjątkowe wydarzenie, organizowane dla mieszkanki Krakowa w dniu, w którym celebруем siłę kobiecości. Zapraszamy do TAURON Areny Kraków na całodienne świętowanie. W programie wydarzenia znalazły się warsztaty, prelekcje, profilaktyka zdrowotna, strefa urody oraz zajęcia ruchowe i bazar dobrych rzeczy. Nie zabraknie dobrego jedzenia i pysznej kawy. Zachęcamy do rozmów z ekspertami, udziału w warsztatach samoakceptacji, sesjach jogi i fitness, spotkaniach o harmonii ciała i ducha oraz kreatywnych aktywnościach. Zadbamy o Wasze dobre samopoczucie opiekując wasze potrzeby i pasje. Zabierzcie najbliższych, na pewno nie będą się nudzić!

PROGRAM:

- **FORUM (NIE TYLKO) KOBIEŃ**
 - panel, rozmowa z ekspertem
- **STREFA ZDROWIA**
 - porady i konsultacje, krwiobus, DKMS
- **STREFA URODY**
 - kosmetyki | biżuteria | pielęgnacja | analiza kolorystyczna | warsztaty makijażu
- **PRACOWNIE TWÓRCZE**
 - biżuteria | kaligrafia | design upcycling
 - warsztaty rękodzielnicze (broszka | kosmetyki | breloki)
- **BAZAR DOBRYCH RZECZY**
 - zakupy u lokalnych producentów i rzemieślników
- **STREFA RUCHU**
 - joga, nordic walking, gymkhana motocyklowa
 - gry, animacje, zwiedzanie Areny
- **STREFA „KIEDY CIAŁO MÓWI”**
 - trening LPF | prelekcje z ekspertami

- DLA NAJMŁODSZYCH – Szpital Pluszowego Misia, animacje

Organizatorem wydarzenia jest ARENA KRAKÓW S.A.

Wydarzenie odbywa się w ramach Miesiąca Krakowianek 2026

Szczegółowy Opis programu

❖ FORUM (NIE TYLKO) KOBIEŃ

To miejsce, w którym kobiecość, doświadczenie i wewnętrzna siła stają się ważnym punktem odniesienia dla rozmów o codzienności, problemach i wielkich życiowych decyzjach. Uczestnicy mogą czerpać z wiedzy ekspertów, inspirować się historiami innych i odkrywać nowe możliwości w życiu osobistym i zawodowym – od świadomych wyborów po momenty przełomowe.

Restauracja Północna, poziom B (wstęp wolny)

– godz. 11:30: „Kobieta XXI w.” – wejściówki do pobrania [TUTAJ](#)
prof. Dominika Dudek w rozmowie z Małgorzatą Skowrońską (Gazeta Wyborcza)

Kobieta XXI wieku to nie manifest ani poradnik „jak ogarniać życie”. To próba nazwania rzeczywistości, w której kobiety funkcjonują pod stałą presją – by być jednocześnie skuteczne, empatyczne, zadbane, silne i niewidzialnie zmęczone. Podczas spotkania z prof. Dominiką Dudek, cenioną polską psychiatrą, porozmawiamy o kosztach psychicznych współczesnego ideału kobiecości. O świecie, który wymaga nieustannej samokontroli emocji, produktywności bez przerwy i odporności, która coraz częściej oznacza po prostu przyzwyczajenie do przeciążenia. Będzie o presji wielozadaniowości i sprzecznych oczekiwaniach, o ciele traktowanym jak projekt do zarządzania, o zmęczeniu „dbaniem o siebie” i o emocjach, na które wciąż brakuje społecznego przyzwolenia – zwłaszcza na złość, bezsilność i rezygnację. Przyjrzymy się temu, dlaczego tak wiele kobiet trafia po pomoc dopiero wtedy, gdy nie są już w stanie „normalnie funkcjonować”, choć z zewnątrz nadal wyglądają na silne i poukładane. Porozmawiamy o granicach wytrzymałości, o zdrowiu psychicznym bez wstydu, o potrzebie zmiany narracji – z „radź sobie” na „masz prawo nie dawać rady”.

– godz. 13.15 – 13.45: „Między nami (nie tylko) kobietami. O czasie dla siebie i sztuce” – wejściówki do pobrania [TUTAJ](#)

Rozmowa członków Towarzystwa Przyjaciół Bunkra Sztuki o tym, czym jest czas dla siebie w codziennym życiu kobiet i jaką rolę może w nim odgrywać sztuka. Spotkanie o wspólnocie, nowych więziach towarzyskich, inspiracji i o tym, dlaczego warto czasem zatrzymać się przy kulturze i być przez chwilę tylko dla siebie. W rozmowie udział wezmą: Ewelina Nowak, Iryna Antonets, Monika Grochoń, Agnieszka Leszczyńska, Marcin Grabski oraz Bogumił Książek.

– godz. 14:00: „Panel nie o tym kto ma rację” – wejściówki do pobrania [TUTAJ](#)

To nie będzie debata na argumenty. To będzie rozmowa o uważności.

W świecie, który coraz częściej dzieli, zamiast łączyć, ten panel proponuje inną perspektywę – przestrzeń, w której nie chodzi o wygraną, lecz o zrozumienie. Bez pojedynku. Bez werdyktu. Bez konieczności stawania po którejś ze stron.

„Nie o tym, kto ma rację” to wielogłos o relacjach damsko-męskich, o napięciu między ambicją a bliskością, o cenie sukcesu, o widzialności kobiet po 50. roku życia, o ciele, które się zmienia, i o tożsamości, która dojrzewa. To rozmowa o drodze do bycia zrozumianą, usłyszaną i spełnioną — zawodowo i prywatnie.

Na scenie spotkają się naukowczynie, lekarki, liderzy biznesu, artysta sceniczny oraz menedżerowie zarządzający dużymi organizacjami. To osoby, które łączy doświadczenie podejmowania trudnych decyzji, odpowiedzialność za innych oraz odwaga mówienia o wyborach, które kształtują życie.

To będzie studium relacji:

między kobietą a mężczyzną,

między karierą a domem,

między ciałem a głową,

między tym, kim byliśmy — a kim jeszcze możemy się stać.

Bo być może najważniejsze pytanie nie brzmi: kto ma rację?

Tylko: czy potrafimy się usłyszeć?

Prelegenci:

➡ **Prof. Anna Staszczak Sowa** – Na co dzień jest lekarką, a po godzinach prowadzi autorski zespół Akustyczna OpeRacja, do którego sama pisze teksty. Organizuje festiwal Black or White (w tym roku 10-lecie) oraz projekt „Śpiewanie na zdrowie” dla pacjentów i pracowników służby zdrowia. Zasiada w Advisory Board Europejskiego Towarzystwa Nowotworów Neuroendokrynnych i ukończyła studia MBA. Łączy medycynę, zarządzanie i sztukę.

➡ **Prof. Agnieszka Generowicz** – Profesor nauk inżynieryjno-technicznych, związana z Wydziałem Inżynierii Środowiska i Energetyki Politechniki Krakowskiej. Specjalizuje się w gospodarce odpadami i gospodarce o obiegu zamkniętym, łącząc działalność naukową z ekspercką współpracą z samorządami i przemysłem. Autorka ok. 300 publikacji, promotorka licznych prac dyplomowych i doktoratów, wielokrotnie nagradzana za osiągnięcia naukowe i dydaktyczne.

➡ **Dr Dorota Niewęglowska** – Lekarka, ginekolożka z pasją do uroginekologii i medycyny kobiecej. Na co dzień związana z Lanula Clinic, gdzie współtworzy zespół, który realnie zmienia sposób, w jaki kobiety myślą o swoim zdrowiu. Nie tylko leczy, ale edukuje i daje narzędzia oraz odwagę do mówienia o tym, co przez lata było tematem tabu. Bo wiedza daje sprawczość. A sprawczość daje siłę.

➡ **Małgorzata Marcińska** – Ekspertka w zakresie zarządzania i inwestycji, kierująca TAURON Areną Kraków – największą halą widowiskowo-sportową w Polsce i jednym z najnowocześniejszych tego typu obiektów na świecie. Koordynowała przygotowanie i wdrożenie rządowego programu Karta Dużej Rodziny, a także realizację innowacyjnego projektu budowy krakowskiej Ekospalarni.

➡ **Borysław Niżnik** – jest dyrektorem M1 Kraków, centrum handlowego zarządzanego przez EPP. Odpowiada za jego rozwój i sprawne funkcjonowanie, łącząc odpowiedzialność za wyniki operacyjne z budowaniem trwałych relacji z najemcami i lokalną społecznością. Doświadczenie w sektorze nieruchomości komercyjnych pozwala mu konsekwentnie wzmacniać stabilność operacyjną oraz wysokie standardy zarządzania, przy zachowaniu nacisku na bezpieczeństwo, jakość i społeczną rolę obiektu. M1 Kraków aktywnie angażuje się w inicjatywy lokalne – od wsparcia WOŚP po działania edukacyjne i rodzinne.

➡ **Paweł Rupala** – Krakowski artysta, który zrewolucjonizował postrzeganie sztuki drag w Polsce, przenosząc ją z undergroundowych klubów na prestiżowe deski teatralne, m.in. Teatru Proxima. Jako Papina McQueen – postać pełna dystansu, ciętego języka i estradowego blasku – stał się nie tylko ikoną krakowskiej sceny artystycznej, ale i osobowością telewizyjną znaną z programu „All Together Now. Śpiewajmy razem”.

Prowadząca: **Margola Sularczyk** – Coachka, interwentka kryzysowa i psychoterapeutka. Łączy wieloletnie doświadczenie menedżerskie, zmianę zawodową w dojrzałym wieku oraz pracę twórczą (aktorka, scenarzystka, poetka) z praktyką terapeutyczną. Pracuje z relacjami — rodzinnymi, zawodowymi i z samym sobą.

❖ STREFA ZDROWIA

Strefa Zdrowia to przestrzeń poświęcona świadomej trosce o zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. To miejsce, w którym uczestnicy wydarzenia mogą bezpłatnie skorzystać z konsultacji specjalistów, wykonać podstawowe badania profilaktyczne oraz zdobyć rzetelną wiedzę na temat zdrowego stylu życia.

Poziom A – godz. 11:00-17:00 (wstęp wolny)

PORADNIA PROFORMA – Porady dietetyczne, pomiar tkanki tłuszczowej od pasa w górę. Uczestnicy dostaną voucher na bezpłatny, pełny pomiar składu ciała w Poradni Proforma. Dodatkowo dla uczestników przygotowane będą materiały, dotyczące zdrowych nawyków, krótkich zaleceń żywieniowych lub inne drobne materiały edukacyjne.

Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA – Stanowisko uczące podstaw pierwszej pomocy, darmowe profilaktyczne pomiary poziomu cukru we krwi oraz pomiar ciśnienia tętniczego, Szpital Pluszowego Misia dla najmłodszych, stanowisko na temat HIV, AIDS oraz innych chorób przenoszonych drogą płciową, samobadania jąder.

Fundacja DKMS – Rejestracja potencjalnych dawców szpiku – wymaz na miejscu, stoisko informacyjno-edukacyjne.

MARMED (aparaty słuchowe). Polska firma z tradycjami, która kompleksowo wspiera osoby niedosłyszące, pomagając im poprawić jakość życia dzięki lepszemu słyszeniu. Stawia na profesjonalizm, rozwój, szacunek oraz uważne dopasowanie działań do potrzeb klientów.

Poziom B, Sala 2 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy) [TUTAJ](#)

– godz.: 11:30: Warsztat pierwszej pomocy

Praktyczne zajęcia, podczas których uczestnicy nauczą się, jak reagować w nagłych sytuacjach – od oceny stanu poszkodowanego, przez resuscytację krążeniowo-oddechową, aż po prawidłowe korzystanie z defibrylatora AED

PROWADZENIE: Przemysław Blicharski (RiderMed) – doświadczony specjalista z zakresu pierwszej pomocy i ratownictwa, związany z RiderMed, który prowadzi szkolenia praktyczne oparte na realnych scenariuszach

Poziom B, Sala 3 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy) [TUTAJ](#)

– godz. 11:30: Panel : “O zdrowym miesiączkowaniu i bólu menstruacyjnym ”

Panel poświęcony jest nie tylko fizjologii cyklu, ale także dbaniu o siebie emocjonalnie i fizycznie w czasie menstruacji – od odpowiedniej diety i odpoczynku, po drobne rytuały, które poprawiają nastrój i komfort uczestniczek.

Plan spotkania:

- 1) Wprowadzenie. Czym są i gdzie są mięśnie dna miednicy?
- 2) Dlaczego mają znaczenie, jeżeli mówimy o menstruacji?
- 3) Czym jest ból miesięczkowy i jak ocenić jego nasilenie? Skala bólu.
- 4) Co ma wpływ na bolesne miesiączkowanie?
- 5) Fakty i mity na temat miesiączki.
- 6) Kto może Ci pomóc przy bolesnym miesiączkowaniu?
- 7) Co możesz zrobić dla siebie, by poczuć się lepiej?
- 8) Ćwiczenia oddechowe.
- 9) Q&A /pytania

PROWADZENIE: Barbara Forczek – Iwon (Fundacja Go Healthy Girl)

Fizjoterapeutka, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. W swojej pracy terapeutycznej zajmuje się szeroko pojętą fizjoterapią w zdrowiu intymnym kobiet. Prowadzi spotkania i warsztaty odnośnie profilaktyki zdrowia intymnego i możliwości fizjoterapii w zaburzeniach takich jak: nietrzymanie moczu, obniżenie narządów miednicy mniejszej czy reedukacja po porodzie.

Go Healthy Girl to krakowski projekt Fundacji Sztylery, która od 2017 stawia zdrowie kobiet w centrum swojej działalności – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Naszą misją jest edukacja, profilaktyka i wsparcie, dzięki którym kobiety w każdym wieku otrzymują wiedzę i narzędzia potrzebne do dbania o ciało, emocje i dobrostan.

– godz. 15:15: Rozmowa ekspercka: “Między Nadzieją a Codziennością: rozmowy o drodze do rodzicielstwa”.

Rozmowa poświęcona emocjonalnym i psychologicznym aspektom starań o rodzicielstwo. To przestrzeń na rozmowę o nadziei, rozczarowaniach, sile i bezsilności, które przeplatają się w codziennym doświadczeniu tej drogi. Spotkanie zaprasza do zatrzymania się, nazwania trudnych emocji i poszukania sposobów, by z większą uważnością i czułością zadbać o siebie w procesie, który rzadko bywa prosty.

Rozmówczynie:

Katarzyna Kachel – Dziennikarka, filolożka, terapeutka i trenerka oddechu, pracująca z uważnością na ciało, emocje i doświadczenie człowieka. Autorka książek, m.in.: Wszystkie moje straty. Szczególną opieką otacza osoby po stratach

Agata Ptak – Psycholożka i seksuolożka, pracująca na co dzień z młodzieżą i dorosłymi. W swojej praktyce koncentruje się na relacjach, kryzysach w związkach oraz emocjonalnych mechanizmach wpływających na bliskość, zaufanie i komunikację.

Anna Łukasik – fizjoterapeutka uroginekologiczna, a także pierwsza w Polsce certyfikowana instruktorką i ambasadorką metody Low Pressure Fitness. Przez 10 lat pracowała w Kalifornii, w USA. Zdobyte w Stanach doświadczenie wykorzystuje w kompleksowej terapii kobiet w Polsce

Teren zewnętrzny (wstęp wolny)

– godz. 10:00-14:00, Krwiobus Regionalnego Centrum Kriodawstwa i Krwiolecznictwa Uczestnicy wydarzenia mają możliwość oddania krwi w komfortowych i bezpiecznych warunkach, pod opieką wykwalifikowanego personelu medycznego. Przy okazji donacji wykonywane są podstawowe badania krwi, które pozwalają sprawdzić ogólny stan zdrowia.

Strefa Urody to przestrzeń, w której piękno spotyka się z kreatywnością, świadomością i naturalną pielęgnacją. To miejsce, gdzie uczestnicy mogą odkryć swój indywidualny styl dzięki ręcznie wykonywanej odzieży i biżuterii, poznać swoją paletę kolorystyczną, zadbać o skórę naturalnymi kosmetykami oraz skorzystać z profesjonalnych zabiegów pielęgnacyjnych. Strefa łączy pasję do mody, artystyczne rękodzieło i troskę o zdrowie, inspirować do wyrażania siebie i życia w harmonii z własnym ciałem i naturą.

Poziom A – godz. 11:00-17:00 (wstęp wolny)

– **MUSSFASHION** (ubrania handmade i dodatki) – Marka odzieżowa oferująca oryginalne, ręcznie wykonywane projekty z dbałością o detale, stworzona dla osób chcących wyróżnić się z tłumu. W asortymencie znajdują się unikatowe ubrania, w tym tuniki, bluzy, sukienki oraz akcesoria. Projekty charakteryzują się nietuzinkowym stylem, każdy znajdzie coś dla siebie.

– **FROJO** (kosmetyki naturalne) – Tworzą naturalne kosmetyki z myślą o skórze i planecie. Marka łączy skuteczność produktów z inspiracją do życia w zgodzie z naturą, opierając się na odpowiedzialnych wyborach, które wspierają zdrowie i szanują środowisko.

– **ŻREM NA TALERZACH** (biżuteria z ceramiki) – Katarzyna Łepecka w swojej małej pracowni zamienia kolory, pasję do podróży i apetyt na życie w unikatową ceramikę. Każde naczynie oraz biżuteria powstaje w wyniku wygniatań, szklwienia i nauki pokory, które chronią ją przed nudą i pozwalają realizować setki pomysłów. Marzy o własnej galerii, a każdą wolną chwilę dzieli między koło garncarskie a odkrywanie świata. Nieustannie goni czas między nowymi projektami a wyprawami w nieznane.

– **HORTREE** (kosmetyki naturalne) – Ewa Madejska uczy kobiety i dzieci, jak na nowo nawiązać utraconą więź z naturą. Prowadzi je w objęcia lasu, ponieważ to właśnie tam sama odnalazła ukojenie w momencie, gdy najbardziej go potrzebowała. Wierzy, że las zna wszystkie odpowiedzi – wystarczy wyciszyć umysł i otworzyć serce.

– **SACRED SYMBOLS** (bransoletki z koralików) – Paulina Gasiun od 2016 roku prowadzi autorską pracownię złotniczą, w której tworzy biżuterię ze złota, srebra i mosiądzu. Jej projekty pozwalają klientom wyrażać siebie i swoje wartości, podkreślać osobowość, styl oraz temperament, a także traktować biżuterię jako osobisty amulet, któremu nadają własne intencje. Miłość do koloru znajduje odzwierciedlenie w jej twórczości – między innymi w biżuterii z emalią żywiczną, nakładaną ręcznie i z dużą precyzją na powierzchnię różnych metali. Dzięki temu każda realizacja zyskuje niepowtarzalny charakter i oryginalność.

– **OLGA DZIUBEK** (analiza kolorystyczna) – Stoisko analizy kolorystycznej to miejsce dla wszystkich, które chcą lepiej poznać swoją paletę barw i świadomie budować wizerunek. Na stoisku Olgi uczestniczki poznają tajniki typów urody, zobaczą profesjonalne narzędzia do analizy kolorystycznej oraz dowiedzą się, jak kolory wpływają na wygląd i samopoczucie. Dodatkowo będzie można wziąć udział w losowaniu darmowej analizy kolorystycznej i zrobić pierwszy krok w stronę spójnego, dopasowanego stylu.

– **DEPILCONCEPT** (zabiegi pielęgnacyjne)

Poziom B, Sala 1 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy) [TUTAJ](#)

– godz. 11:30: Prelekcja “Analiza kolorystyczna – z czym to się je?”

Prelekcja analizy kolorystycznej to praktyczne wprowadzenie do świata barw i ich wpływu na wygląd oraz samopoczucie. Uczestnicy poznają trzy główne atrybuty koloru, nauczą się je rozpoznawać oraz świadomie dobierać odcienie podkreślające naturalną urodę. Podczas zajęć dowiedzą się także, jak wykorzystywać analizę kolorystyczną przy wyborze koloru włosów oraz budowaniu spójnej, funkcjonalnej szafy kapsułowej.

Prowadzenie: Olga Dziubek

Olga Dziubek – certyfikowana kolorystka. Pasjonatka kolorów i wydobywania z ludzi tego, co najlepsze. Ukończyła szkolenie z analizy kolorystycznej według podziału na 12 typów urody organizowane przez Colour and Style oraz szkolenie „Zostań mistrzynią kolorów” organizowane przez Kod Stylu. Nieustannie poszerza swoją wiedzę i zgłębia tajniki nowych spojrzeń na analizę kolorystyczną, m.in. podziału na 20 typów urody. Na swoim koncie ma mnóstwo zadowolonych klientek, które cenią jej zaangażowanie, pasję i indywidualne podejście. Analiza kolorystyczna to dla niej nie tylko odkrywanie typu urody, ale też pomaganie kobietom w zauważeniu swojego naturalnego piękna i budowaniu pewności siebie.

Poziom 0, Sala 7 (wstęp płatny – obowiązują bilety) [TUTAJ](#)

– godz. 11:00 „Makijaż w detalu. Jak wydobyć naturalny blask w wersji wieczorowej”

Zapraszamy na kolejną odsłonę warsztatów. Będzie to spotkanie pełne SWOBODY, ODWAGI, RADOŚCI i BLASKU. Zaprojektowaliśmy je dla osób, które chcą w przyjaznej atmosferze nauczyć się podstaw technik makijażu oraz zgłębić technikę makijażu wieczorowego.

Plan warsztatów:

– 30 min – pokaz makijażu na uczestniczkach warsztatów

Poczuj się jak prawdziwa gwiazda przed pokazem!

Prowadzący wykonają pełny makijaż na jednej z uczestniczek, dokładnie omawiając każdy etap. W formie wykładu przedstawiają techniki, produkty, których warto używać, oraz odpowiedzą, jak dopasować makijaż do typu urody i kształtu twarzy, a także jak ukryć niedoskonałości i wydobyć naturalny BLASK.

– 1 godzina – część praktyczna

Każda uczestniczka otrzyma własny zestaw pędzli i będzie wykonywać makijaż na sobie krok po kroku. Instruktorzy będą cały czas do dyspozycji, udzielając indywidualnych wskazówek, wspierając ODWAGĘ w eksperymentowaniu i pomagając osiągnąć efekt, który daje RADOŚĆ i pewność siebie.

– 30 min – sesja portretowa i pytania

Po zakończeniu części praktycznej odbędzie się sesja portretowa — doskonała okazja, aby uwiecznić świeżo wykonany makijaż. Na końcu przewidziana jest sesja pytań do prowadzących, dzięki której uczestniczki rozwiążą swoje wątpliwości i utrwalą zdobytą wiedzę w atmosferze SWOBODY i twórczej zabawy

PROWADZENIE: Paweł Rupala – artysta i performer – opowie o świadomym budowaniu wizerunku i o tym, jak detal zmienia odbiór.

Julia Kubacka – makijażystka i charakteryzatorka teatralna – krok po kroku przeprowadzi Cię przez techniki, które pozwalają osiągnąć profesjonalny efekt w krótkim czasie.

Pracownie Twórcze to miejsca, w którym uczestnicy mogą rozwijać kreatywność, uczyć się nowych umiejętności i eksperymentować w praktyce. Strefa łączy sztukę, rzemiosło, rozwój osobisty i praktyczne kompetencje – od pracy z materiałami artystycznymi, przez tworzenie własnej biżuterii i naturalnych kosmetyków.

Poziom A (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy) [TUTAJ](#)

– godz. 11:30/13:00/14:30/16:00: ZATOPIONE W ŻYWICY / Fablab (Szatnia A1)

Podczas warsztatów zostaną stworzone unikatowe breloczki oraz wisiorki, w których zamknięte będą ulubione wspomnienia. Warsztaty uczą cierpliwości, skupienia i wrażliwości na potrzeby otaczającego świata – część elementów pochodzi z recyklingu. Każdy uczestnik dobierze barwy i dodatki tak, aby oddawały emocje towarzyszące jego historiom. Dzięki temu powstanie osobista biżuteria, którą będzie można zabrać do domu.

– godz. 11:30/13:00/14:30/16:00 Intarsja / Fablab (Szatnia A2)

Podczas zajęć zostanie wykorzystana tradycyjną technikę zdobniczą znaną w stolarstwie od lat. Elementy drewniane ozdobią będziemy (tu niespodzianka) elementami drewnianymi czyli fornirem z różnych gatunków drewna. Gotowe prace mogą posłużyć jako podkładka pod kubek lub element ozdobny.

PROWADZENIE: Edukatorzy Fablab Małopolska

FabLab Małopolska to raj dla majsterkowiczów. To otwarty warsztat, z którego można korzystać samodzielnie lub z pomocą edukatorów. To przestrzeń na nieograniczoną kreatywność. Jest w niej miejsce na wymyślanie, projektowanie, prototypowanie i tworzenie końcowego produktu. W siedzibie FabLab Małopolska, przy ul. Śniadeckich 3 organizowane są warsztaty i kursy dla dzieci, młodzieży i dorosłych oraz szkolenia stanowiskowe na maszynach. Zajęcia odbywają się w pracowni stolarskiej, druku 3d, krawieckiej, fotograficznej, elektronicznej, projektowej oraz edukacyjnej. Niebawem otwarta zostanie pracownia ceramiczna, włókiennicza, recyklingu i upcyklingu oraz VR, STEM, które wyposażone będą w nowoczesne sprzęty.

Poziom B, Sala 5 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy)

– godz. 11:00: „Kosmetyki Lasu”.

Warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków inspirowanych lasem to propozycja dla dorosłych kobiet, które kochają naturę i świadomą pielęgnację. Podczas zajęć uczestniczki wykonają 2–3 własne kosmetyki, wybrane z dostępnego pakietu, poznając składniki pochodzenia roślinnego oraz ich właściwości pielęgnacyjne. To wyjątkowa okazja, by zanurzyć się w świecie kwiatów, ziół i drzew, dowiedzieć się, jak tworzyć kosmetyki dopasowane do potrzeb swojej skóry i zabrać ze sobą gotowe, naturalne produkty.

PROWADZENIE: Ewa Madejska (Hortree) - uczy kobiety i dzieci, jak na nowo nawiązać utraconą więź z naturą. Prowadzi je w objęcia lasu, ponieważ to właśnie tam sama odnalazła ukojenie w momencie, gdy najbardziej go potrzebowała. Wierzy, że las zna wszystkie odpowiedzi – wystarczy wyciszyć umysł i otworzyć serce.

– godz. 13:45: „Biżuteria Mocy – Wyraź Siebie”. Zapisy [TUTAJ](#)

Wyjątkowy, kreatywny warsztat połączony z prowadzoną relaksacją, podczas którego uczestniczki mają przestrzeń do refleksji nad własną kobiecością i sposobami jej wyrażania. Zajęcia koncentrują się na świadomym, intuicyjnym tworzeniu biżuterii z intencją – osobistej bransoletki, która stanie się symbolem wewnętrznej siły i autentyczności. Podczas warsztatu uczestniczki poznają podstawy pracy z prostymi narzędziami jubilerskimi oraz nauczą się wykonywać bransoletki na gumce lub stalowej lince z wykorzystaniem koralików, półfabrykatów i minerałów. Zajęcia prowadzone są w atmosferze uważności, twórczego skupienia i wzajemnego wsparcia, sprzyjającej rozwojowi kreatywności oraz pogłębianiu kontaktu ze sobą. Warsztat ma charakter odkrywczy i rozwojowy – łączy sztukę, relaksację i pracę z intencją, umożliwiając uczestniczkom doświadczenie procesu twórczego jako formy samopoznania.

PROWADZENIE: Paulina Gasiun (SACRET SYMBLOS)

Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie na Wydziale Architektury Wnętrz. Od 2016 roku rozwija autorską pracownię jubilerską, w której tworzy własne kolekcje oraz biżuterię na zamówienie w złocie i srebrze. W swojej pracy wspiera uczestników w odkrywaniu twórczej spontaniczności, budowaniu pewności siebie oraz rozwijaniu świadomości własnych talentów i zasobów. Poprzez sztukę inspirowa do odważnego wyrażania siebie i pogłębiania relacji z własną kreatywnością.

– godz. 15:30: „Moja unikalna broszka”. Zapisy [TUTAJ](#)

Warsztat rękodzieła jest zaproszeniem do otwarcia się na własną kreatywność i zaprojektowania oraz własnoręcznego wykonania oryginalnej broszki. Nie są potrzebne szczególne umiejętności, lecz otwartość i chęć do prac manualnych. Warsztat będzie okazją do refleksji nad własnym wizerunkiem oraz tym jak chcesz się prezentować na co dzień i jak poprzez małe szczegóły możesz wyrazić siebie w sposób autentyczny.

Pokażemy Wam różne wzory broszek oraz przeprowadzamy instruktaż krok po kroku jak przygotować i zrobić broszkę w kształcie kwiatka. Pracujemy na materiałach z recyklingu. Jeśli masz ulubione stare jeansy, możesz je przynieść:) Zapewniamy materiały i narzędzia.

PROWADZENIE: Małgorzata Bednarczyk, Jadwiga Cieślak – florystyki, rękodzielniczki, prowadzące warsztaty w Centrum Aktywności Seniorów w Stowarzyszeniu PLINEU Centrum Dobrego Życia

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

Poziom B, Sala 6 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy)

Przestrzeń dla osób, które chcą doświadczyć twórczości na najwyższym poziomie. To miejsce kameralnych spotkań z ekspertami, gdzie pasja, rzemiosło i design łączą się z indywidualnym podejściem i wysoką jakością pracy. Każdy warsztat w Pracowni Twórczej Premium to nie tylko nauka i inspiracja, ale przede wszystkim realny efekt – uczestnicy wychodzą z własnoręcznie wykonanym przedmiotem, który mogą zabrać ze sobą do domu. To unikalna okazja, by stworzyć coś osobistego, trwałego i wyjątkowego.

– godz. 11:30: Warsztat: „Drugie życie ubrań. Kreatywna lekcja rekonstrukcji ubrań – upcycling i zero waste” Zapisy [TUTAJ](#)

Kreatywna lekcja rekonstrukcji ubrań – upcycling i zero waste. Podczas warsztatów uczestnicy poznają podstawy rekonstrukcji odzieży w duchu upcyclingu i zero waste. Nauczą się prostych technik haftu oraz podstaw szycia, które pozwolą nadać nowe życie starym, zniszczonym lub nieużywany ubraniom. Każdy uczestnik otrzyma zestaw do szycia oraz specjalnie

przygotowany zestaw ozdobnych grafik, które będzie można wykorzystać do personalizacji i twórczej rekonstrukcji własnego ubrania. Uczestnicy będą mogli samodzielnie naprawić, przekształcić lub ozdobić wybrany element garderoby, łącząc gotowe motywy z własną kreatywnością. Warsztaty będą również przestrzenią do rozmowy i wymiany doświadczeń – uczestnicy będą mogli porozmawiać z Pat o podejściu do projektowania, praktycznym zastosowaniu technik rekonstrukcji oraz o zrównoważonej modzie i odpowiedzialnym tworzeniu. To spotkanie łączy praktyczną naukę z twórczym procesem, rozwija świadomość ekologiczną i pokazuje, jak poprzez działania manualne i projektowe można wydłużyć życie ubrań oraz nadać im osobisty, unikalny charakter.

PROWADZENIE: PAT GUZIK

Projektantka mody i propagatorka filozofii slow, łącząca światowe doświadczenie z lokalną odpowiedzialnością. Tworzy w duchu eko, wykorzystując lokalne tkaniny i współpracując z miejscowymi szwalniami, unikając skór i futer. Jej projekty łączą kreatywność, zrównoważony rozwój i pasję do świadomego tworzenia.

– godz. 13:30: Warsztat: „Tworzenie własnej biżuterii”. Zapisy [TUTAJ](#)

Warsztat tworzenia biżuterii z mosiądzu i stali to praktyczne zajęcia, podczas których uczestnicy poznają techniki gięcia, formowania i wykańczania metalu. Pod okiem prowadzącej, z wykorzystaniem profesjonalnych narzędzi i przygotowanych materiałów, wykonają własny, unikalny projekt. Zajęcia są otwarte dla osób bez doświadczenia – każdy otrzyma wsparcie na każdym etapie pracy. Celem warsztatu jest stworzenie gotowej biżuterii, którą będzie można nosić lub podarować bliskiej osobie. Wszystkie materiały są wliczone w cenę.

PROWADZENIE: POLA ZAG

Założycielka krakowskiej marki biżuterii działającej od 2010 roku, znanej z wyrazistych form i autorskich technik ręcznego gięcia metalu. Jej projekty były prezentowane we współpracy z renomowanymi instytucjami i markami, a sama została wyróżniona przez Vogue Paris jako projektantka wyznaczająca trendy. Od 2024 roku prowadzi autorskie warsztaty tworzenia biżuterii, inspirując uczestników do kreatywnej pracy z metalem.

– godz. 15:30: Warsztat Kaligrafii – „Piękno w zasięgu Twojej ręki!”. Zapisy [TUTAJ](#)

Eleganckie litery pisma rondowego, kreślone tradycyjnym piórem, zanurzonym w kałamarzu z atramentem, jak kiedyś! Zapraszamy wszystkich, którzy pragną doświadczyć radości pisania i sztuki kaligrafii. Ręczne pisanie ma MOC! Jest najdoskonalszym ćwiczeniem naszego mózgu, wspiera pamięć, procesy uczenia się, rozwija kreatywność. To również praktyka uważności, głęboki relaks i medytacja. Dostępna dla każdego, w każdym wieku. Przekonacie się o tym! Lubimy pisać, lubimy uczyć pisać i dzielić się naszym zachwytem nad sztuką pięknego pisania!

PROWADZENIE: Littera Nova Szkoła Kaligrafii

Szkoła prowadzona przez Fundację Sztuka Kaligrafii promuje kaligrafię i iluminatorstwo, pielęgnuje tradycję pięknego pisma, upowszechnia kaligrafię w edukacji, popularyzuje historię piśmiennictwa w różnych kulturach oraz wykorzystuje kaligrafię w terapii, wspierając jednocześnie ochronę dziedzictwa kulturowego manuskryptów i rękopisów.

Poziom 0, Sala 7 (wstęp płatny – obowiązują bilety)

– godz. 11:30: Warsztat: Makijaż w detalu. Jak wydobyć naturalny blask w wersji wieczorowej Zapisy [TUTAJ](#)

Zapraszamy na spotkanie pełne SWOBODY, ODWAGI, RADOŚCI i BLASKU. Zaprojektowaliśmy je dla osób, które chcą w przyjaznej atmosferze nauczyć się podstaw technik makijażu oraz zgłębić technikę makijażu wieczorowego.

Plan warsztatów:

– 30 min – pokaz makijażu na uczestniczące warsztatów.

Poczuj się jak prawdziwa gwiazda przed pokazem! Prowadzący wykonają pełny makijaż na jednej z uczestniczek, dokładnie omawiając każdy etap. W formie wykładu przedstawiają techniki, produkty, których warto używać, oraz odpowiedzą, jak dopasować makijaż do typu urody i kształtu twarzy, a także jak ukryć niedoskonałości i wydobyć naturalny BLASK.

– 1 godzina – część praktyczna

Każda uczestniczka otrzyma własny zestaw pędzli i będzie wykonywać makijaż na sobie krok po kroku. Instruktorzy będą cały czas do dyspozycji, udzielając indywidualnych wskazówek, wspierając ODWAGĘ w eksperymentowaniu i pomagając osiągnąć efekt, który daje RADOŚĆ i pewność siebie.

– 30 min – sesja portretowa i pytania

Po zakończeniu części praktycznej odbędzie się sesja portretowa — doskonała okazja, aby uwiecznić świeżo wykonany makijaż. Na końcu przewidziana jest sesja pytań do prowadzących, dzięki której uczestniczki rozwiążą swoje wątpliwości i utrwalą zdobytą wiedzę w atmosferze SWOBODY i twórczej zabawy

PROWADZENIE:

Paweł Rupala – artysta i performer – opowie o świadomym budowaniu wizerunku i o tym, jak detal zmienia odbiór.

Julia Kubacka – makijażystka i charakteryzatorka teatralna – krok po kroku przeprowadzi Cię przez techniki, które pozwalają osiągnąć profesjonalny efekt w krótkim czasie.

Poziom 0, Sala 7 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy)

– godz. 14:00: Warsztat: „Masz prawo nie zdążyć, czyli jak zadbać o dobrostan w świecie bez granic”. Zapisy [TUTAJ](#)

Żyjemy szybko i coraz częściej funkcjonujemy na granicy własnych zasobów — z poczuciem, że wciąż robimy za mało i że prawdziwe „szczęście” jest gdzieś dalej. Po kolejnym projekcie, w innej pracy, po urlopie, po spełnieniu następnego celu. Tymczasem dobrostan to nie lista dokończonych zadań, to też nie pełna i niekończąca się euforia. To przede wszystkim umiejętność wracania do równowagi.

Ten warsztat jest o wystarczająco dobrym życiu — o stabilności zamiast chwilowego szczęścia, o zarządzaniu energią zamiast o zarządzaniu czasem, wreszcie o sztuce odpoczynku zamiast o sztuce skalowania wyników. Podczas warsztatu przyjrzyś się temu, gdzie realnie tracisz energię, a co ją odbudowuje. Zrozumiesz jak działa indywidualny rytm dobowy i kiedy naturalnie masz więcej siły, a kiedy potrzebujesz zwolnić. Zastanowisz się, gdzie warto postawić granice — nie po to, by robić mniej, ale by robić lepiej.

Na koniec określisz jeden mały, pierwszy krok, który możesz wdrożyć od razu, żeby Twoja codzienność była stabilniejsza i spokojniejsza. Bo wystarczająco dobre życie zaczyna się wtedy, gdy lepiej odpoczywasz!

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

PROWADZENIE: Katarzyna Piecuch

Ekspertka i trenerka, a przede wszystkim pasjonatka idei work-life balance. Od dwudziestu lat tworzy innowacyjne projekty badawczo-wdrożeniowe w obszarze well-being, współzałożycielka i członkini Stowarzyszenia PLinEU Centrum Dobrego Życia, doktorantka na Uniwersytecie Rolniczym.

❖ **BAZAR DOBRYCH RZECZY**

Miejsce, w którym lokalna kreatywność łączy się z pasją do rękodzieła, designu i świadomego stylu życia. To przestrzeń pełna unikalnych przedmiotów, artystycznych inspiracji i okazji do spotkania twórców, którzy z sercem tworzą produkty ręcznie i lokalnie. Idealne miejsce, by odkrywać nowości, wspierać inicjatywy kreatywne i wpaść na małe, wyjątkowe zakupy.

Poziom A, godz.: 11:00 – 17:00 (wstęp wolny)

STOISKA DOBRYCH RZECZY:

- VOLVO CAR PGD CRACOW (stoisko promocyjne)
 - PIWNICZANKA (darmowa degustacja wody)
 - CENTRUM EDUKACJI LOTNICZEJ
 - TAURON ARENA KRAKÓW (promocja wydarzeń, stoisko informacyjne)
 - WATCH THIS! (zegarki)
 - KAMIDESIGN (dekoracje handmade)
 - NO TO PIĘKNIE (własnoręczne naczynia – talerze, kubki, miski)
 - MUSSFASHION (ubrania handmade i dodatki)
 - FROJO (kosmetyki naturalne)
 - LUMINES (świece sojowe i biżuteria)
 - I-HANDMADE.PL (świece i mydełka)
 - MANUFAKTURA PORCELANY (porcelana)
 - FABLAB MAŁOPOLSKA (prace rękodzielnicze)
 - ŻREM NA TALERZACH (biżuteria z ceramiki)
 - CIUCHOWISKO (stanowisko wymiany ubrań)
 - HORTREE (kosmetyki naturalne)
 - KLIKA CERAMIKA (ceramika, design)
 - LITTERA NOVA SZKOŁA KALIGRAFII (sztuka kaligrafii)
 - SACRED SYMBOLS (bransoletki z koralików)
 - OLGA DZIUBEK (analiza kolorystyczna)
 - SZARA PRACOWNIA (wyroby dziergane)
 - SOAP&FRIENDS (mydełka)
 - AROMA.CAMILLA (olejki)
 - LASER DELUX (badanie skóry)
-

❖ **STREFA RUCHU**

To dynamiczna i inspirująca przestrzeń, w której ciało, odwaga i uważność spotykają się w jednym miejscu. Czekają tu wielozmysłowe doświadczenia, pokazy jazdy precyzyjnej, spotkania z motoryzacją, aktywności edukacyjne związane z bezpieczeństwem oraz możliwość zajrzenia za kulisy TAURON Areny Kraków. Program uzupełniają poruszające panele z kobietami inspirującymi swoją siłą i pasją, regenerujące warsztaty jogi stworzone z myślą o kobiecym ciele na różnych etapach życia, zajęcia z samoobrony wzmacniające poczucie pewności siebie oraz aktywności na świeżym powietrzu. To strefa dla osób, które chcą poczuć sprawczość, spróbować czegoś nowego i doświadczyć ruchu jako źródła mocy, radości i wewnętrznej równowagi.

Poziom A, godz.: 11:00 – 17:00 (wstęp wolny)

WOMAI Kraków Centrum Nauki i Zmysłów

Zaproszenie do odkrywania świata poprzez zmysły. Na uczestników czekają angażujące gry sensoryczne, magiczny mystery box, możliwość podpisania swojego imienia alfabetem Braille'a oraz poznania tyflografik i książek w Braille'u przeznaczonych także dla starszych odbiorców. Wyjątkowym doświadczeniem będzie rozmowa z osobą niewidomą, pozwalająca lepiej zrozumieć codzienność i sposób postrzegania świata bez wzroku. Stanowisko WOMAI inspirowane do eksplorowania, rozwijania empatii i odkrywania nauki poprzez bezpośrednie, wielozmysłowe doświadczenia – dla osób w każdym wieku.

PRZEWROTKI

Taniec oraz jazda figurowa na wrotkach. Widowiskowe połączenie sportu i sztuki ruchu, które zachwyci widzów w każdym wieku.

Stowarzyszenie Motocyklowe „MotoMikołaje Kraków” – Sklepik z gadżetami stowarzyszenia oraz prezentacja motocykli.

Rider-Med: stanowisko edukacyjne, na którym będzie można zapoznać się z zasadami udzielania pierwszej pomocy z udziałem fantomu.

ElektroRide: prezentacja nowoczesnych, lekkich pojazdów elektrycznych stworzonych do codziennego przemieszczania się na krótkich dystansach. To praktyczne rozwiązania miejskie, które zwiększają niezależność transportową i ułatwiają załatwianie codziennych spraw.

Inter Motors Kraków Zakopiańska – Prezentacja strojów motocyklowych, kasków oraz motocykli

Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie (symulator dachowania, stoisko edukacyjne)

Poziom A (wejście bezpłatne – obowiązują zapisy)

– godz. 12:00; 14:00: **RODZINNE ZWIEDZANIE ARENY** (miejsce zbiórki: Recepcja Główna). Zapisy [TUTAJ](#)

To wyjątkowa okazja, by zajrzeć do miejsc na co dzień niedostępnych, w których do koncertów przygotowywały się światowe gwiazdy, takie jak Elton John, Billie Eilish, Katy Perry czy Robbie Williams, oraz poznać ciekawostki związane z funkcjonowaniem areny od kulis.

Poziom B, Sala 1 i 2 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy)

– godz. 13:30: **Panel „Silniejsza niż góry”** Małgorzata Jaguszewska/DECATHLON.

Gosia – mama dwójki dzieci, ratowniczka medyczna i dumna posiadaczka „blachy” GOPR. Panel będzie pokazywał, jak wygląda praca w ekstremalnych warunkach, jak oceniać ryzyko na szlaku i dlaczego macierzyństwo wcale nie musi stać w opozycji do górskiej służby. To opowieść o determinacji i o tym, że pasja jest najlepszym kompasem w życiu.

– godz. 15:00: **Panel “Szpilki w plecaku, czyli jak połączyć kobiecość z przygodą na krańcu świata”** Ewa Chojnowska/DECATHLON

Znana szerszej publiczności jako „Szpilki w plecaku”. Podróżniczka, pilotka wypraw trekkingowych i liderka opinii, która od lat inspiruje tysiące kobiet do aktywnego odkrywania świata. Jej pasją jest łączenie dalekich wypraw kulturowych z turystyką kwalifikowaną – od afrykańskich pustyń po najwyższe szczyty. Podczas panelu skupi się na praktycznej stronie podróżowania, logistyce kobiecych wypraw oraz na tym, jak turystyka i kontakt z naturą budują wewnętrzną siłę i niezależność.

Poziom B, Sala 4 (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy)

– godz. 11:30: Joga regeneracyjna. Zapisy [TUTAJ](#)

Ten warsztat to chwila nabrania sił, zbudowanie poczucia siły i stabilności we własnym ciele. Praktyka dla kobiet na Dzień Kobiet- uwzględniająca potrzebę mobilności, lekkości jak i siły ciała- z uwzględnieniem jego cyklu i potrzeb zmieniających się wraz z cyklem życia. To także nie tylko kolejna lekcja jogi- ale czas w którym możesz zaopiekować się sobą, dać sobie czas i pełną uwagę, bez oceniania i potrzeby korekty. To czas na czerpanie przyjemności z prostych ruchów i ćwiczeń które poruszą ciało i uspokoją zabiegany umysł. W planach przewidziana jest spokojna lekcja hatha jogi dla kobiet- ukierunkowana na wzmocnienie stabilizacji połączona z treningiem wzmacniającym dno miednicy i mięśnie środka- tak cenne dla zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet w każdym wieku.

– godz. 12:45: Joga dla kobiet. Zapisy [TUTAJ](#)

Ten warsztat będzie sprzyjał regeneracji. Zaczniemy od krótkiej medytacji uważności oddechu, lekcję zakończymy głęboką relaksacją. To będzie czas na wspólne spotkanie, pobycie ze swoim ciałem- takim jakim jest, ale próbujemy dać wytchnienie umysłowi który jest zmęczony ciągłą pracą i analizowaniem. Ten krótki regeneracyjny warsztat pozwoli wyciszenie i puszczenie napięcia z ciała podczas praktyki jogi kojącej układ nerwowy. Spokojna, uważna praktyka pełna skłonów, relaksów i pozycji wspierającej głęboki odpoczynek dla umysłu i ciała.

PROWADZENIE: MARYNA HOBRZYK

Prowadzi zajęcia jogi i aromaterapię. Jest dyplomowaną instruktorką hatha jogi, kinezogerontoprofilaktyki i terapii cranio-sacralnej, a także specjalistą od treningu mięśni dna miednicy.

– godz. 14:00: Warsztat Samoobrony. Zapisy [TUTAJ](#)

W trakcie warsztatów uczestniczki nauczą się reagować w sytuacji zagrożenia. Poznają podstawowe techniki obronne oraz nabędą podstawową wiedzę z zakresu prewencji zagrożeń. Tematy szkolenia:

- podstawy samoobrony (stabilna pozycja oraz bezpieczny dystans)
- podstawowe techniki obronne (shield, whiplash)
- świadomość sytuacyjna.

Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich Pań, bez względu na sprawność fizyczną i wcześniejsze doświadczenie treningowe.

PROWADZENIE: Straż Miejska Miasta Krakowa

Teren zewnętrzny (wstęp wolny)

Pokazy jazdy precyzyjnej na jednośladowie

Gymkhana to sport promujący bezpieczną jazdę na motocyklach. Jest to widowiskowa prezentacja umiejętności doświadczonych motocyklistów i zawodników gymkhany motocyklowej. Wymaga wysokich umiejętności w technice manewrowania, równowagi, koncentracji i kontroli pojazdu, żeby doskonale panować nad maszyną.

PROWADZENIE: MotoGymkhana Kraków

Motoambulans (RiderMed)

prezentacja moto karetki i swobodna dyskusja na temat ratownictwa medycznego z wykorzystaniem motocykli. Uczestnicy mogą dowiedzieć się o zasadach bezpieczeństwa na drodze oraz o tym, jak postępować, będąc świadkiem zdarzenia drogowego.

Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie – prezentacja radiowozów oraz motocykli policyjnych.

ElectroRide: jazdy testowe pojazdami elektrycznymi. To najlepsza okazja, aby w praktyce sprawdzić komfort prowadzenia, stabilność oraz funkcje pojazdów, a także porozmawiać z zespołem o dopasowaniu odpowiedniego rozwiązania do indywidualnych potrzeb. Dla najmłodszych przygotowali również kącik kreatywny – przestrzeń do spokojnej zabawy, dzięki której rodzice mogą swobodnie zapoznać się z ofertą pojazdów.

Teren zewnętrzny (wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy)

– godz. 13:00 **Nordic walking – budzimy energię** (miejsce zbiórki: wejście nr 1). Zapisy [TUTAJ](#)

Na spacer po Parku Lotników Polskich zapraszamy wszystkie osoby, które czują potrzebę aktywności i pobudzenia energii na wiosnę. Jeśli nie znasz jeszcze techniki – będzie krótki instruktaż, a jeśli już kiedyś miałeś/eś okazję chodzić z kijkami – to okazja, aby wspólnie się zmotywować i przypomnieć sobie korzyści z nordic walking.

Nordic walking aktywuje 90% mięśni, doskonale dotlenia organizm, jest polecany zarówno na wzmocnienie systemu immunologicznego jak też na obniżenie poziomu kortyzolu.

Pobudźmy energię spacerując w grupie.

UWAGA: Prosimy o przyniesienie własnych kijków do nordic walkingu

PROWADZENIE:

Sylwia Tałach-Kubas – absolwentka AWF, edukatorka w PLINEU Centrum Dobrego Życia, i przewodniczka kąpieli leśnych, prowadzi m.in. zajęcia nordic walking dla osób 60+ w CAS, propaguje zdrowy styl życia, aktywność fizyczną w każdym wieku, szczególnie korzystanie z dobroczynnego wpływu natury na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Małgorzata Bednarczyk – instruktorka nordic walking i slow jogging, edukatorka w PLINEU Centrum Dobrego Życia, prowadzi zajęcia dla osób 60+ i młodszych.

STREFA „KIEDY CIAŁO MÓWI”

Mała Hala – godz. 11:00-14:00 (wstęp płatny – bilety [TUTAJ](#))

Wydarzenie premium: merytoryczne, estetyczne i sensualne – łączące wiedzę kliniczną, praktykę somatyczną i sztukę w jedną, konsekwentną narrację o ciele jako przestrzeni siły, regulacji i tożsamości.

Program będzie rytmicznie przeplatał eksperckie prelekcje z praktyką. Wystąpienia specjalistów – z zakresu zdrowia intymnego, psychologii ciała, flebologii, relacji, fizjoterapii oraz sztuki – zostaną osadzone pomiędzy 45-minutowym treningiem Low Pressure Fitness a sesjami uważnego dotyku, obejmującymi automasaż twarzy, szyi, dekoltu i piersi. Dzięki temu uczestnicy nie tylko usłyszą o ciele, ale realnie je poczną i zrozumieją.

Wyjątkowym momentem wydarzenia będzie performatywne doświadczenie tworzenia odlewu fragmentu ciała w czasie rzeczywistym – symboliczne zatrzymanie chwili, materializacja obecności i dialog sztuki z fizycznością. To element, który nadaje wydarzeniu wymiar artystyczny i głęboko emocjonalny.

Integralną częścią przestrzeni będą również starannie dobrani partnerzy wydarzenia – marki spójne z ideą jakości, troski i świadomości. Uczestnicy poznają ich produkty oraz otrzymają czułe, przemyślane upominki, które staną się przedłużeniem doświadczenia na dłużej. Bilety, rejestracja oraz godzinowy harmonogram dostępne są na stronie internetowej TUTAJ.

Uczestnicy otrzymają mail potwierdzający uczestnictwo, regulamin i zasady przybycia. Bilety będzie można nabyć również na miejscu na stoisku inSPA zlokalizowanym na Poziomie A.

– PRELEKCJA: Brakujące ogniwo: jak naczynia żyłne miednicy sterują komfortem intymnym i płodnością kobiet.

lek. Marta Wójcik

Ginekolożka i lekarka medycyny estetycznej, która po kilku latach pracy w Szwajcarii i Niemczech wróciła do Polski i postanowiła pokazać, że można inaczej. Tam zobaczyła, że poród nie musi oznaczać rutynowego nacinania, a ciało kobiety zasługuje na szacunek i cierpliwość. Dziś edukuje także na Instagramie, odczarowując tematy, o których wciąż mówi się szeptem lub całkowicie pomija. Powtarza swoim pacjentkom: nie czekaj, aż wstyd minie przed wizytą u ginekologa – „weź ten swój wstyd pod pachę i przyjdź razem ze strachem”. Jest twórczynią akcji #kroczochochrony i założycielką centrum medycznego w Krakowie, które skupia u siebie specjalistów z wielu dziedzin medycyny, a każdy pacjent ma czuć się ważny i widoczny.

Dr n. med. Cezary Szary

Specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej, flebolog z ponad 15-letnim doświadczeniem, współzałożyciel Kliniki Flebologii w Warszawie, pierwszej placówki w Polsce oferującej kompleksowe i przyczynowe leczenie choroby żyłnej. Ekspert w zakresie niewydolności żyłnej miednicy, twórca nowoczesnego systemu klasyfikacji oraz autorskiego modelu leczenia tego schorzenia. W codziennej praktyce stosuje precyzyjną diagnostykę obrazową z małoinwazyjnymi zabiegami wewnątrzżylnymi. Propagator nowoczesnej flebologii, skupiający się na identyfikacji naczyniowych źródeł przewlekłego bólu miednicy i zaburzeń płodności.

– PRELEKCJA: Jak rozmawiać o (nie tylko) seksie, żeby się usłyszeć? Potrzeby, granice i przyjemność – bez bólu, wstydu i domysłów

Seks i intymność to obszary, w których potrzeby, granice i emocje często pozostają niewypowiedziane. Podczas prelekcji skupimy się na tym, jak mówić o seksie (i nie tylko o nim) w sposób, który sprzyja porozumieniu, bezpieczeństwu i bliskości. Zastanowimy się, jak prowadzić dialog bez wstydu i domysłów. Przyjrzymy się także temu, jak komunikować ból, dyskomfort i brak przyjemności oraz jak uczyć się rozpoznawać sygnały płynące z ciała.

Katarzyna Gieroba (fundacja ENDOPOLKI)

Kobieta z endometriozą. Wyróżniona w zestawieniu Forbes Women „23 kobiety, które warto obserwować w 2023 roku” oraz Liście Forbes Women i SEXEDPL 100 osób działających na rzecz edukacji seksualnej w Polsce. Od 2022 roku prowadzi Fundację Endopolki, zrzeszającą kobiety chorujące na endometriozę. Jest nauczycielką mindfulness certyfikowaną przez Oxford Mindfulness Foundation.

Joanna Walczak

Psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka, seksuolożka. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego i SWPS. Prowadzi gabinet psychologiczny w Krakowie.

– Trening LPF z Anną Łukasik

w 45 minut zreorganizuje centrum ciała poprzez pracę z oddechem, postawą i mięśniami głębokimi, przywracając lekkość, stabilność i smukłość sylwetki. Jest to doskonały sposób do aktywnego czucia własnego ciała, zarządzania stresem, a praktyka oddechowo powieziowa redukująca stres wpłynie korzystnie na życie intymne. To spójna podróż od regulacji układu

nerwowego po świadomą aktywację – doświadczenie, które jednocześnie koi, wzmacnia i przywraca naturalną witalność.

mgr Anna Łukasik (kompleksowa terapia kobiet)

Jest fizjoterapeutką uroginekologiczną, a także pierwszą w Polsce certyfikowaną instruktorką i ambasadorką metody Low Pressure Fitness. Przez 10 lat pracowała w Kalifornii, w USA. Zdobyte w Stanach doświadczenie wykorzystuje w kompleksowej terapii kobiet w Polsce.

– PRELEKCJA: Choroba otyłościowa u kobiet – jak ją leczyć?; Tomasz Witaszek

lek. Tomasz Witaszek ukończył studia lekarskie w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Specjalista medycyny rodzinnej, certyfikowany specjalista medycyny stylu życia oraz leczenia otyłości. Członek Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej oraz Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia. Autor książki „Waga zmiany” oraz aktywny uczestnik projektów naukowych. W pracy klinicznej koncentruje się na indywidualnym, empatycznym podejściu do pacjenta oraz długofalowym wspieraniu zmiany.

– PRELEKCJA: Prawda w dotyku – obecność, bliskość; Monika Szumilas

mgr Monika Szumilas jest założycielką inSPA i twórczynią idei „czułego dotyku” – autorskiego podejścia do pracy z ciałem. Od ponad 12 lat prowadzi warsztaty masażowe, szkolenia SPA & Wellness oraz rozwija innowacyjne metody, w tym taping biustu. Jest właścicielką sieci salonów inSPA i konceptu inSPA Hotels. Zorganizowała pierwsze na świecie wydarzenie #SelfLOVE w TAURON Arena Kraków, podczas którego 120 kobiet wykonywało autorski rytuał masażu. Magister fizjoterapii (AWF Kraków) i szkoleniowiec SPA & Wellness, zdobywała doświadczenie w Anglii i Niemczech (masaże Lomi Lomi) i wykonuje zaawansowane terapie, takie jak Facemodeling Master. Pokazuje, że w pracy z ciałem najważniejsze są człowiek, serce i prawda w dotyku.

– Prelekcja „Ty i Twoje ciało to niezła sztuka”; Olimpia Wawrzacz (Boska Body Cast)

To poruszająca opowieść o paradoksie zachwytu – podziwiamy rzeźby i obrazy inspirowane ludzkim ciałem, a jednocześnie z trudem akceptujemy własne odbicie w lustrze. Olimpia Wawrzacz zaprasza uczestniczki do zmiany perspektywy: spojrzenia na siebie jak na dzieło sztuki – unikatowe, pełne historii, formy i znaczenia. Kulminacją spotkania będzie performatywne doświadczenie stworzenia odlewu fragmentu ciała jednej z uczestniczek, które symbolicznie zamieni codzienność w sztukę i nada jej trwałą, materialną formę. To nie tylko prelekcja, ale transformujące doświadczenie, które pozwala odzyskać zachwyt nad własnym ciałem.

Organizatorem wydarzenia jest ARENA KRAKÓW S.A.

Partnerzy:

- FACTORY KRAKÓW
- VOLVO CAR PGD CRACOW
- M1 KRAKÓW
- PIWNICZANKA
- DEPILCONCEPT

[Wydarzenie odbywa się w ramach Miesiąca Krakowianek 2026](#)