



## Miesiąc Krakowianek 2024 - Dobrostan & zdrowie

2024-03-05

Miesiąc Krakowianek to w tym także przestrzeń do rozmowy o zdrowiu, ciele i emocjach, wzmocnimy się podczas warsztatów WenDo i szkoleń z samoobrony dla dziewczyn, będziemy praktykować jogę i wspólnie potrenujemy do maratonu! Zobacz program - Dobrostan & zdrowie.

## Miesiąc Krakowianek 2024 DOBROSTAN & ZDROWIE

02.03.24, godz. 10.00

### Joga w Muzeum - coś dla ciała, coś dla ducha

Pałac Krzysztofory (Rynek Główny 35), Sala Miedziana

Wstęp 20 zł / zapisy: [info@muzeumkrakowa.pl](mailto:info@muzeumkrakowa.pl)

Co łączy wizytę w muzeum i praktykę jogi? Wyciszenie i koncentracja. Takie efekty może przynieść zarówno kontemplacja dzieł sztuki, jak i praktyka jogi. 2 marca zapraszamy do wspólnej praktyki jogi w ramach świętowania Międzynarodowego Dnia Kobiet. Zapraszamy zarówno osoby praktykujące, jak i te, które będą stawiać pierwsze kroki na macie. Zachęcamy do udziału nie tylko joginiki, ale także joginów. Będzie to kolejne spotkanie z jogą w Muzeum Krakowa, które realizowane jest we współpracy ze szkołą jogi „Mayura” w Krakowie. Prosimy o zabranie ze sobą własnych mat oraz odpowiednich strojów do ćwiczeń. Osoby nieposiadające własnej maty, będą mogły skorzystać z mat dostępnych na miejscu. Prowadzenie: Szkoła jogi „Mayura”

01.03.24, godz. 17.30

### Taniec, który łączy - dla córek, mam i babć

Biblioteka Kraków, Filia nr 56, Oddział dla dzieci

os. Zgody 7 Zapisy w filii

02-3.03.24, godz. 10.00-16.00

### Warsztaty „WenDo dla kobiet”

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

(Uwaga! Dwa dni warsztatowe, nie ma możliwości uczestnictwa w jednym spotkaniu)

Wstęp 20 zł / zapisy [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl)

W ramach festiwalu Kobiet Heroina. Bohaterka w ARTzynie zapraszamy do udziału w warsztacie z budowania pewności siebie, asertywności i samoobrony WenDo, czyli opracowanej przez kobiety dla kobiet metody przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji, łączącej samoobronę fizyczną i psychiczną.

04, 11, 18, 25.03.24 18.00

### Gimnastyka słowiańska

Klub Malwa, ul. Dobrego Pasterza 6.

Wstęp na jedno zajęcia 35 zł. Płatność z góry za 4 zajęcia / Zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)



Gimnastyka słowiańska jest wyjątkową formą ćwiczeń przeznaczonych tylko dla kobiet. W szczególny sposób oddziałuje na kobiece ciało, wzmacniając je i uwalniając napięcia, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i miednicy. Cena: 35 zł/zajęcia. Płatność z góry za cały miesiąc.

05.03.24, 18.00-21.00

### **Kobieca seksualność**

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Wstęp 20 zł /zapisy [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl)

Spotkanie w formie warsztatowej poświęcone kobiecej seksualności. Wraz z uczestniczkami spróbujemy odpowiedzieć na pytania „czym dla mnie jest seksualność, do czego dążę w tym obszarze?”. W oparciu o cyrkularny model kobiecej seksualności, autorstwa R. Basson, przyjrzymy się czynnikom wpływającym na pożądanie u kobiet. Omówimy więc m.in. związek między emocjami (lęk, wstyd, złość) a seksualnością, zidentyfikujemy przekonania o seksie, przyjemności, własnym ciele, sobie jako partnerce seksualnej, moim partnerze/partnerce i relacji, w której jestem. Przyglądniemy się kwestii stawiania granic i proszenia. Puścimy wodzę fantazji. Różniemy pojęcie kontekstu seksualnego oraz koncepcję „seksu wystarczająco dobrego”. Metody pracy: mini wykłady, dyskusja, praca własna uczestniczek oraz praca w parach, praca z ciałem. Zalecany jest wygodny, niekrępujący ruchów strój.

06.03.24, godz. 12.00

### **Webinar pt. „Poród jako początek nowej drogi życia. Lęki i obawy - obalamy mity”**

Online: [Facebook Oddziału Położnictwa i Ginekologii Szpital im. G. Narutowicza w Krakowie](https://www.facebook.com/oddzialo.poloznictwa.ginekologii.szpital.im.g.narutowicza.w.krakowie)

Wydarzenie będzie prowadzone przez specjalistę położnictwa i ginekologii – lek. med. Mariusz Kawalec, psycholog – mgr Aleksandrę Wierzbę oraz fizjoterapeutkę mgr Dagmarę Goebel

06.03.24, godz.16.30

### **Zajęcia z samoobrony dla kobiet (dla mam i córek) wykorzystujące mieszane techniki walki**

Os. Górali 24

Wstęp wolny / zapisy: Profil Facebook „Miejsce Otwarte”

07.03.24, godz. 16.00

### **Warsztaty „Rodzę w Krakowie - jak się przygotować. Twoje opcje i możliwości”**

Miejsce Otwarte, os. Górali 24

Wstęp wolny / zapisy na stronie Fundacji IB Polska

07.03.24, godz. 18.00-20.00

### **Ciało jest po Twojej stronie. Warsztat o budowaniu głębokiej, przyjaznej relacji ze swoim ciałem.**

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Wstęp 20 zł /zapisy [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl)

07, 14, 21, 28.03 godz. 15.00

### **Flamenco i elementy tańców południowej Italii dla senierek**



**Magiczny  
Kraków**

Krakowskie Forum kultury, ul. Mikołajska 2  
Wstęp 20 zł / zapisy [bilety.krakowskieforum.pl](http://bilety.krakowskieforum.pl) lub KFK

Flamenco i elementy tańców południowej Italii specjalnie dla seniorek to nowość w KFK! W programie m.in. taniec nie tylko do muzyki, ale też do samodzielnych klaskania oraz rytmu wystukiwanego obcasem, taniec z rekwizytami (wachlarzem, spódnicą, kapeluszem i chustą), rytmy flamenco, tańce południowej Italii: tammuriata, pizzica i tarantella. Bilety: 20 zł; [bilety.krakowskieforum.pl](http://bilety.krakowskieforum.pl) lub KFK, ul. Mikołajska 2. Liczba miejsc ograniczona.

07.03.24, godz. 18.30

**Kobiety objaśniają świat. Dziewczyny w spektrum - rozmowy o codzienności kobiet w spektrum autyzmu.**

Centrum Edukacji i Wsparcia, os. Górali 24  
Wstęp wolny / zapisy na stronie Fundacji IB Polska

09.03.24, godz. 9.00-16.00

**Zdrowie dla wszystkich - badania profilaktyczne i wykłady edukacyjne**

Klaster Innowacji Społeczno- Gospodarczych  
ul. Zabłocie 22  
Wstęp wolny

Bezpłatne badania, wykłady, pokazy, stoiska podmiotów zajmujących się zdrowiem, profilaktyką, leczeniem i rehabilitacją, porady i konsultacje ekspertów, muzykoterapia, warsztat florystyki, kącik edukacyjny dla najmłodszych - z tego wszystkiego będą mogli skorzystać krakowianie, którzy w sobotę, 9 marca, odwiedzą Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22. [Więcej informacji.](#)

09.03.24, godz.11.00

**Automasaż. Spotkanie relaksacyjne**

Klub Strych, ul. Masarska 14  
Wstęp 35 zł / zapisy [bilety.krakowskieforum.pl](http://bilety.krakowskieforum.pl) lub w kasie Klubu

Aż 80 % bodźców pochodzących z otoczenia odbieramy przez dotknięcia, a potrzeba dotyku jest jedną z najbardziej pierwotnych. Poprzez automasaż i łagodne, kojące dotykanie nauczymy się, jak zaufać swoim dłoniom, jak uważny dotyk podarować i przyjąć. Pozwolimy sobie skorzystać ze wsparcia, jakie może nam dać kojący dotyk.

09.03.24, godz. 10.00-15.00

**Zajęcia metodą Feldenkraisa dla dorosłych.**

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4  
Wstęp 20 zł / zapisy [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl)

Metoda Feldenkraisa jest to łagodny sposób uczenia się odczuwania siebie w ruchu. Wnosi pogłębioną samoświadomość, świadomość tego, jaki i jaka jestem i jak się poruszam. Podstawą lepszego rozumienia siebie i odczuwania jest uważność, łagodność i wyrozumiałość. Uczeń bawi się ruchem, eksploruje nowe sposoby przemieszczania się poszczególnych partii ciała. Za uważną eksploracją ruchową idzie poluzowanie spiętych partii mięśniowych, głęboka relaksacja,



uwolnienie oddechu w całym ciele i zaktywizowanie uśpionych partii mięśniowych, potrzebnych nam do codziennego, swobodnego funkcjonowania. W trakcie warsztatów zrobimy 4 lekcje ruchowe Świadomości Poprzez Ruch. Dwie lekcje dotyczyć będą mikroruchów. Spróbujemy poprzez ruchy głowy poluzować odcinek szyjny kręgosłupa oraz przynieść ulgę ostatniemu odcinkowi kręgosłupa i potylicy dzięki ruchom gałek ocznych. Odprężone oczy zmieniają napięcie mięśniowe twarzy. Ich mobilność pozwala zaangażować oczy do ruchów globalnych, które stają się dzięki temu bardziej płynne. Jedna lekcja będzie pochodzić z repertuaru ruchów niemowlęcych. Zaobserwujemy jak nasze ciało w niesamowity sposób się przed-organizuje, żeby wykonać mikroruch unoszenia głowy na brzuchu. Zaktywizujemy również miednicę i ramię w pozycji na boku i zobaczymy jak ruchy te zwiększają przestrzeń w obręczy barkowej i klatce piersiowej i aktywizują głębokie mięśnie miednicy. Ostatnia lekcja dotyczyć będzie ruchów wygięcia na całej długości kręgosłupa, od kości ogonowej aż po odcinek szyjny.

09.03.24, godz. 17.30

### **Warsztaty automasażu i koncert relaksacyjny | Kobiety w strefie relaksu**

Klub 303, os. Dywizjonu 303 1, Ośrodek Kraków - Nowa Huta

Zapisy telefoniczne od 26.02

Warsztaty automasażu z elementami masażu twarzy to idealna okazja do nauki praktycznych technik, które można wykonywać codziennie w zaciszu swojego domu. Podczas warsztatów przekażemy wiedzę jak napięcia poszczególnych mięśni wpływają na nasz wygląd. Pokażemy w jaki sposób rozluźnić napięcia w obrębie barków i odcinka szyjnego oraz jak wykonać masaż w obrębie klatki piersiowej oraz twarzy. Warsztaty poprowadzi Justyna Florek (KobiDotyk)

09.03.24, godz. 18.00

### **Kobiety Dzień Harmonii: Pilates i Koncert Gongów z aromaterapią**

Klub Wersalik, os. Ogrodowe 15

Obowiązują zapisy dowolną formą: [wersalik@krakownh.pl](mailto:wersalik@krakownh.pl), 504 419 205, FB/IG

Spotkanie podzielone jest na dwie części: godz. 18:00 – Uważny Pilates Zajęcia z uważnością i troską o swoje ciało, chwila dla siebie, podczas której poszukamy odpowiedzi na pytanie, co we mnie mieszka i jak dbam o swój dobrostan. Dodatkowo relaksacja pt. „Podróż po mojej wewnętrznej krainie”. godz. 19:15 – Koncert gongów z aromaterapią - To znane już większości „Czilowanko”, czyli koncert gongów połączony z relaksacją i treningiem autogennym Schultza. Wydarzenie wzbogacone będzie o elementy aromaterapii.

10.03.24, godz. 12.00

### **Krakowski Bieg Kobiet**

TAURON Arena Kraków, ul. Stanisława Lema 7 ( Wejście nr 3)

Rejestracja na stronie: [zis.krakow.pl](http://zis.krakow.pl)

Pierwszy w historii miasta - Krakowski Bieg Kobiet! Start biegu nastąpi o godzinie 12:00 sprzed TAURON Areny Kraków (wejście nr 3). 2-kilometrowa trasa poprowadzona zostanie alejkami Parku Lotników Polskich.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy.

13.03.24, godz. 16.30



**Zajęcia z samoobrony dla kobiet (dla mam i córek) wykorzystujące mieszane techniki walki**

Os. Górali 24

Wstęp wolny/ zapisy przez FB Miejsce Otwarte

13.03.23, godz. 18.00

**Warsztaty menstruacyjne z Akcją Menstruacją (jęz. angielski i ukraiński)**

Centrum Wielokulturowe ul. Zabłocie 20

Wstęp bezpłatny / zapisy na stronie Fundacji IB Polska

13.04.24, godz. 19.30

**Vamos a bailar! Zatańcz z nami po hiszpańsku i po włosku. Warsztaty taneczne dla kobiet.**

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Wstęp 25 zł / zapisy [bilety.krakowskieforum.pl](http://bilety.krakowskieforum.pl) lub kasie KFK.

Flamenco jest niezwykle różnorodne, niesie w sobie różne tradycje muzyczne. Słychać w nim dźwięki indyjskie, arabskie, żydowskie, celtyckie, chorał gregoriański, ludowe melodie iberyjskie. Można też odnaleźć głosy Północnej Afryki i Nowego Świata. Bazą flamenco jest rytm, często podkreślany w tańcu poprzez klaskanie i tupanie. Na warsztatowym spotkaniu z tańcem i muzyką flamenco poznamy kilka podstawowych rytmów, kilka kroków tanecznych, podstawy ruchu ciała i rąk. Zatańczymy z wachlarzem i chustką, dowiemy się, co to jest palmas, bastón, bata de cola i mantón. Poznamy też elementy tańców Południowych Włoch - tammuriaty i tarantelli.

15.03.24, godz. 11.00

**Porady Fizjoterapeutyczne dla kobiet w „Żeromskim”- zdrowy kręgosłup.**

Szpital Żeromskiego os. Na Skarpie 66, sala konferencyjna, wstęp wolny / zapisy: tel. 12 6229247 lub [agorska@zeromski-szpital.pl](mailto:agorska@zeromski-szpital.pl)

16.03.24, godz. 10.00-12.00

**Warsztat samoobrony dla kobiet**

Ul. Dobrego Pasterza 116

Wstęp wolny/ Zapisy: [krakowdlarownosci@um.krakow.pl](mailto:krakowdlarownosci@um.krakow.pl)

Spotkanie będzie miało charakter praktyczny, zajęcia poprowadzi doświadczony instruktor taktyki oraz technik interwencji. Wstęp wolny/ Zapisy: [krakowdlarownosci@um.krakow.pl](mailto:krakowdlarownosci@um.krakow.pl)

16.03.24, godz. 12.30

**Trening dla kobiet (mamy i córki) z wykorzystaniem brazylijskiej sztuki walki Capoeira**

Miejsce Otwarte os. Górali 24

Wstęp wolny / zapisy przez FB Miejsce Otwarte

19.03.24, godz. 11.00

**Porady Fizjoterapeutyczne dla kobiet w „Żeromskim”- kobieta aktywna 50+.**

Szpital Żeromskiego os. Na Skarpie 66, sala konferencyjna, wstęp wolny / zapisy: tel. 12



6229247 lub [agorska@zeromski-szpital.pl](mailto:agorska@zeromski-szpital.pl)

20.03.24, godz. 17.30-20.00

**Bliżej ciała. Warsztat o akceptacji tego co jest. O szukaniu oparcia w sobie i staniu po swojej stronie.** Prowadzenie: Monika Stachańczyk, Katarzyna Biernat

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Wstęp 20 zł / zapisy [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl)

Warsztat o akceptacji tego co jest. O szukaniu oparcia w sobie i staniu po swojej stronie. O przyklejaniu się do dobra i korzystaniu z mocy zabawy. Nasz warsztat to mały krok w stronę poczucia, że moje ciało to też ja, co nie zawsze jest tak oczywiste. I do zaakceptowania, że wszystkie jesteśmy zarówno niepowtarzalne, jak i zwyczajne, a w tym jest nasza moc. Będziemy korzystać z elementów pracy z ciałem, pisania intuicyjnego, pracy indywidualnej, w parach i w grupie.

21.03.24, godz. 18.00

**Porozmawiajmy o profilaktyce. Żeby ciało uniknęło raka. Spotkanie z Agą Szuścik**

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Zapisy [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl)

22.03.24, godz. 17.00

**„Moc kobiet” - Pilates i koncert relaksacyjny**

KLUB MIRAGE os. Bohaterów Września 26

Wstęp wolny / zapisy [mirage@krakownh.pl](mailto:mirage@krakownh.pl)

Kolejne spotkanie „W kręgu kobiet” to czas dzielony pomiędzy trening Pilates i relaks. Część ruchowa nastawiona będzie na budowanie świadomości ciała, kształtowanie nawyku poprawnej postawy oraz oddechu. Podczas części relaksacyjnej skupimy się na nietuzinkowych brzmieniach, m.in. mis i gongów. Więcej informacji <https://krakownh.pl/wydarzenia/w-krugu-kobiet-cialo-i-umysl-miesiac-krakowianek>

23.03.24, godz. 12.30

**Trening dla kobiet (mamy i córki) z wykorzystaniem brazylijskiej sztuki walki Capoeira**

Miejsce Otwarte os. Górali 24

Wstęp wolny / zapisy przez FB Miejsce Otwarte

25-27.03.24, godz. 8.00-14.00

**Masz cukrzycę? Pomożemy przezwyciężyć kryzys i ominąć błędy**

Porady edukatora cukrzycy. Szpital Żeromskiego Oddział wewnętrzny(I piętro.) Wstęp wolny / Zapisy pod nr tel.12 6229290.

Szpital oferuje porady edukatora cukrzycy w zakresie: zdrowego sposobu odżywiania, metod leczenia, prowadzenia samokontroli, motywacji chorego, przezwyciężania kryzysów, frustracji, błędów. Porady będą udzielane w dniach 25 - 27.03.2024r. 8.00 - 14.00 w gabinecie poradni pielęgniarskiej dla osób chorych na cukrzycę przy Oddziale Wewnętrznym.



25.03.24, godz.14.00

**„Być kobietą... Marcowe świętowanie, wiosny celebrowanie!” - wykład seksuologii dla seniorów**

Obowiązują zapisy pon.-śr. Godz. 9:00-12:00, os. Centrum A 6a lub pod numerem telefonu 504419164. Spotkanie wyłącznie dla seniorów/ek / Wstęp wolny

Na wykładzie z seksuologką Seniorzy porozmawiają o potrzebie brania i dawania. Przekonają się również, że ludzie w pewnym sensie „zimują” i warto sobie pomóc, żeby obudzić się z zimowego snu.

26.03.24, godz. 11.00

**Porady Fizjoterapeutyczne dla kobiet w „Żeromskim”- kobieta w ciąży i opieka nad noworodkiem.**

Szpital Żeromskiego os. Na Skarpie 66, sala konferencyjna, wstęp wolny / zapisy: tel. 12 6229247 lub [agorska@zeromski-szpital.pl](mailto:agorska@zeromski-szpital.pl)

26.03.24, godz. 18.30

**Kąpiel w dźwiękach. Spotkanie relaksacyjne**

Klub Strych, ul. Masarska 14

Wstęp 35 zł / zapisy [bilety.krakowskieforum.pl](http://bilety.krakowskieforum.pl) lub w kasie Klubu

„Zapraszam Cię do przestrzeni, w której możesz usłyszeć siebie. W której odpływają myśli, cichną szum i zgiełk, zwalnia czas. Do przestrzeni, do której zapraszam też ciszę”. Aleksandra Denkowicz zagra dla Was na instrumentach terapeutycznych. Wykorzysta też pierwszy instrument, który dany jest każdemu z – głos. Zagra i zaśpiewa dla Was – powoli, po cichu, po swojemu.

---

Informacje o „Miesiącu Krakowianek” są również dostępne [na profilu na Facebooku](#). **Program wydarzeń może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatorów.**