



**Magiczny
Kraków**

Festiwal Kobiet w Ośrodku Kultury Norwida

2025-03-29

Ośrodek Kultury Norwida w Krakowie zaprasza na 11. odsłone edycję Festiwalu Kobiet Heroina. Bohaterka. Tegoroczna edycja festiwalu koncentruje się na poszukiwaniu spokoju, tak ważnego w obecnym, szybkim i wymagającym świecie. To czas, by zwolnić, zadbać o siebie i odnaleźć wewnętrzną harmonię w zgiełku codzienności.

Festiwal Kobiet Heroina. Bohaterka to wydarzenie, które stawia w centrum kobietę – jako inspirację, liderkę i twórczynię. To przestrzeń, w której celebrowane są kobiece historie, ich siła, odwaga i wielowymiarowość. W dobie, gdy rola kobiet w kulturze, sztuce i społeczeństwie staje się coraz bardziej widoczna, festiwal ten wyróżnia się jako kluczowa platforma, promująca ważne głosy, które często pozostają na marginesie głównego nurtu. Dzięki niemu możemy poznać unikalne perspektywy i historie, które pokazują, jak kobieta może być bohaterką w różnych aspektach życia – od codziennych zmagania, po wielkie, społeczne zmiany.

Warsztaty, wystawy i spotkania

Program tegorocznego festiwalu to szereg różnorodnych warsztatów, które pomogą uczestniczkom zadbać o swoje ciało, umysł i emocje, poprzez praktyki taneczne, medytacyjne, przyrodnicze czy artystyczne. Wśród zaplanowanych wydarzeń znajdują się spotkania z wyjątkowymi ekspertkami, które prowadzą warsztaty z zakresu m.in. tańca intuicyjnego, autoregulacji ciała, pracy z naturą czy metod relaksacyjnych.

Festiwal zakończy się dziś, 29 marca warsztatami metodą Feldenkraisa, które pomogą uczestnikom odnaleźć swój rytm w ruchu i odpoczynku. To doskonała okazja, by na nowo połączyć się ze swoim ciałem i znaleźć spokój w każdej chwili życia.

Nie czekaj, zapisz się na warsztaty i doświadczyć wyjątkowego festiwalu pełnego spokoju, wyciszenia i twórczej ekspresji! Więcej informacji oraz zapisy na warsztaty dostępne na stronie internetowej [**Ośrodka Kultury Norwida**](#).

Wydarzenia odbywają się w ramach Miesiąca Krakowianek.