Sztuka Dobrego Życia w maju: wyzwania w obliczu niespójności płciowej

2025-05-15

Jak przeplatają się akceptacja i brak zrozumienia w obliczu niespójności płciowej, jakie wyzwania towarzyszą temu procesowi oraz w jaki sposób wspierać osoby, które przez niego przechodzą − to temat majowej Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków. Spotkanie odbędzie się dziś, 15 maja o godz. 18.00. Po wykładzie odbędą się dwa warsztaty: praktyka uważności podczas rysunku tuszem oraz hatha joga.

Maj to miesiąc, w którym społeczna uwaga kierowana jest na tematy równości i różnorodności. W tym czasie odbywają się wydarzenia mające na celu przeciwdziałanie dyskryminacji, wykluczeniu czy stygmatyzacji. Właśnie dlatego tematem majowej odsłony cyklu Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków są wyzwania psychiczne i społeczne w obliczu niespójności płciowej.

Prowadząca spotkanie psycholożka i seksuolożka **Agata Ptak**, która na co dzień pracuje z młodzieżą i dorosłymi, przybliży psychiczne i społeczne aspekty zaburzeń tożsamości płciowej. Opowie o emocjach osób, które czują, że ich tożsamość płciowa nie współgra z ciałem, odbiciem w lustrze czy oczekiwaniami społecznymi. Zaprosi do rozmowy o tym, jak przeplatają się ze sobą akceptacja i brak zrozumienia w obliczu niespójności płciowej, jakie wyzwania pojawiają się na każdym z etapów oraz w jaki sposób wspierać osoby, które szukają i odnajdują własną tożsamość.

Podczas wykładu nie zabraknie autentycznych historii i konkretnych wskazówek. To spotkanie dla wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć różnorodność ludzkich tożsamości i nauczyć się, jak wspierać innych w sposób empatyczny i świadomy.

Warsztat plastyczny o uważności lub hatha joga

Cykl Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków składa się z bezpłatnej części wykładowej (wystarczy pobrać wejściówkę) i biletowanych warsztatów – podobnie jak w edycji kwietniowej także w maju można wybrać jedną z dwóch propozycji.

Justyna Mazur-Kiwer z Litograf Studio poprowadzi **warsztat plastyczny o uważności** i przyglądaniu się drugiemu człowiekowi. Uczestnicy tego spotkania wykonają pracę plastyczną w dużym formacie z użyciem tuszu kreślarskiego. Udział w warsztacie nie wymaga umiejętności plastycznych − przez proces twórczy skoncentrowany na uważności na drugą osobę przeprowadzi uczestniczki i uczestników Justyna Mazur-Kiwer.

Maryna Hobrzyk, dyplomowana instruktorka hatha jogi, zdrowego kręgosłupa oraz specjalistka od treningu mięśni dna miednicy i terapii czaszkowo-krzyżowej, poprowadzi **warsztat hatha jogi**. Zajęcia będą okazją do zregenerowania umysłu i ciała oraz głębokiego odprężenia. Przeznaczone są przede wszystkim dla osób początkujących i tych, które nie miały styczności z jogą.

Dodatkowe informacje, wejściówki na wykład i bilety na warsztaty na stronie: **tauronarenakrakow.pl**.