



**Magiczny
Kraków**

„Warsztaty świadomego zdrowia” - bezpłatne wydarzenie prozdrowotne w sercu Krakowa

2025-06-21

Dziś, 21 czerwca w przestrzeni przy ul. Zabłocie 20 odbędą się „Warsztaty świadomego zdrowia” - bezpłatne wydarzenie edukacyjno-warsztatowe skierowane do wszystkich mieszkańców Krakowa zainteresowanych profilaktyką zdrowia, holistycznym podejściem do ciała i emocji oraz codziennym dobrostanem.

W programie znajdą się wykłady, miniwarsztaty oraz indywidualne konsultacje z zakresu dietetyki, fizjoterapii, psychoterapii i podologii. Spotkanie poprowadzi interdyscyplinarny zespół specjalistów, w tym m.in. fizjoterapeuta, psychoterapeuta, podolog oraz dietetyk.

Uczestnicy będą mogli uzyskać praktyczne wskazówki, poznać proste techniki samoregulacji oraz dowiedzieć się, jak wprowadzać trwałe zmiany zdrowotne przez małe codzienne kroki.

Warsztaty są odpowiedzią na rosnącą potrzebę całościowego spojrzenia na zdrowie: fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Ich celem jest nie tylko przekazanie rzetelnej wiedzy, ale także stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, wymiany doświadczeń i refleksji nad własnym stylem życia.

Wydarzenie jest całkowicie bezpłatne i dostępne po wcześniejszych [zapisach online](#).

„Warsztaty świadomego zdrowia” to inicjatywa lokalna, która promuje zdrowy styl życia, uważność i wspólnotowe dbanie o dobrostan mieszkańców Krakowa.

[Zobacz program wydarzenia \[PDF\]](#)

Więcej informacji na [Facebooku](#).