



Magiczny
Kraków

Sztuka Dobrego Życia: świadomy odpoczynek

2025-06-05

Czy wiesz, że odpoczynek to coś więcej niż sen czy leniwe popołudnie na kanapie? To świadoma troska o ciało i umysł, dopasowana do Twoich indywidualnych potrzeb. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak regenerować się w pełni oraz odkryć, jaki rodzaj odpoczynku jest dla Ciebie najlepszy, weź udział w kolejnej Sztuce Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków. Spotkanie poświęcone odpoczynkowi odbędzie się dziś, 5 czerwca o godz. 18.00. A po nim dwa warsztaty: taniec intuicyjny oraz warsztat o rozpoznawaniu, docenianiu i korzystaniu z posiadanych zasobów.

Zanim rozpocznie się czas wakacji i urlopów, TAURON Arena Kraków zaprasza na kolejne spotkanie z cyklu Sztuka Dobrego Życia – tym razem poświęcone odpoczynkowi oraz odkrywaniu i docenianiu posiadanych zasobów. Wykład „Tu i teraz. Sztuka świadomego odpoczynku” oraz warsztaty tańca intuicyjnego poprowadzi **Romuald Krysiak**, a warsztaty „Moja moc, moje zasoby” **Beata Krokowska**.

Wykład: Tu i teraz. Sztuka świadomego odpoczynku

Spotkanie poświęcone odpoczynkowi będzie miało formułę miniwykładu połączonego z panelem dyskusyjnym. Rozpocznie się od krótkiej, prowadzonej medytacji, która uczestniczkom i uczestnikom pomoże się odprężyć i pozwoli nawiązać kontakt z ciałem i emocjami.

– Następnie porozmawiamy o tym, jak rozumiemy odpoczynek. Dowiesz się, jakie są rodzaje odpoczynku, sposoby na skuteczną regenerację i dlaczego czasem, pomimo wolnego dnia, nadal czujemy się zmęczeni. Podzielimy się pomysłami na wymarzone wakacje – być może odkryjesz inspirację, która zmieni Twoje podejście do relaksu. Naucz się odpoczywać tak, by mieć więcej energii na to, co naprawdę ważne – zaprasza **Romuald Krysiak**.

Na zakończenie prowadzący ponownie zaproponuje krótką medytację, dzięki której uczestnicy spotkania wyjdą z niego w pełni zregenerowani i gotowi do wprowadzenia w życie zmian.

Warsztat: taniec intuicyjny

Taniec intuicyjny to forma ruchu, która działa terapeutycznie, mimo że nie ma ściśle określonego schematu czy choreografii. Polega na poruszaniu się w rytmie podyktowanym przez ciało i wyrażaniu w ten sposób emocji bez wstydu i obaw przed oceną. Kluczowe są tu szczerość wobec siebie, autentyczność, spontaniczność i prostota.

– Taniec intuicyjny pomaga uwolnić negatywne emocje i nadmiar myśli, zwiększa energię i radość, przygotowując nas na nowe wyzwania. Rozwija intuicję, zaufanie do własnego ciała i przekonanie, że jesteśmy wystarczająco dobrzy. To praktyka, która pozwala na głębsze zrozumienie siebie, uwolnienie emocji i napięć oraz zbudowanie relacji z ciałem. Dzięki niemu stajemy się bardziej obecni, kreatywni, autentyczni i szczęśliwi. Wystarczy, że pozwolimy ciału prowadzić nas w tańcu, a odkryjemy jego uzdrawiające właściwości – tłumaczy **Romuald Krysiak**, który poprowadzi warsztaty.



**Magiczny
Kraków**

Podpowiada też, że podczas tańca intuicyjnego warto skupić się na sobie i swoim wewnętrznym świecie. I zaprasza na warsztaty wszystkich, którzy są otwarci na świadomą pracę z ciałem, chcą poprawić relację ze sobą i światem, niezależnie od wieku czy doświadczenia tanecznego.

Warsztat: Moja moc, moje zasoby

Drugi z warsztatów organizowanych w ramach czerwcowej Sztuki Dobrego Życia będzie poświęcony zasobom. W psychologii zasobami nazywamy między innymi cechy, wartości, doświadczenia, umiejętności oraz czynniki, które pomagają nam radzić sobie z wyzwaniami i rozwijać potencjał.

– W obszarze terapii i rozwoju osobistego często mamy do czynienia z paradygmatem medycznym. Skupiamy się na tym, co do zmiany, uzdrowienia i zapominamy o tym, ile już zrobiliśmy i ile dobrego, zdrowego, konstruktywnego jest w naszym życiu. Podczas warsztatu „Moja moc, moje zasoby” zobaczysz, poczujesz i uświadomisz sobie, jak wiele masz i jak wiele jest zasobów w każdej roli, którą pełnisz – w relacjach, rodzinie, pracy zawodowej, samorealizacji. Doświadczysz tego, co konstruktywne, kreatywne, sprawcze, silne, ale też miękkie i wrażliwe, po prostu Twoje – zaprasza psycholożka i terapeutka pracy z ciałem **Beata Krokowska**.

Dodaje, że osoby uczestniczące w warsztacie popracują z mapą zasobów – autorskim narzędziem, przy którym pojawia się wzruszenie i wdzięczność za to, kim jesteśmy i że jesteśmy.

Wejściówki i bilety na czerwcową edycję Sztuki Dobrego Życia są dostępne na stronie tauronarenakrakow.pl.

Sztuka Dobrego Życia to całoroczny cykl spotkań w TAURON Arenie Kraków, prowadzonych przez ekspertki i ekspertów, poświęconych emocjom, zdrowiu psychicznemu i trosce o dobrostan. Każda z odsłon cyklu składa się z otwartej części wykładowo-panelowej (udział jest bezpłatny, wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów.

Romuald Krysiak – akredytowany trener metodyk zwinnych i klasycznych zarządzania projektami, akredytowany facylitator, fotograf, współtwórca i prowadzący warsztat fototerapeutyczny „Zdjęcie Maski”, organizator Męskich Kręgów w Poznaniu, prowadzący praktyki tańca intuicyjnego oraz medytacje. Jego ścieżka to nieustanna eksploracja świadomego życia, pracy z ciałem i umysłem oraz tworzenia przestrzeni dla transformacji osobistej i zespołowej.

Beata Krokowska – psycholożka, terapeutka pracy z ciałem, certyfikowana w zakresie metody TRE Provider i Brainspotting, trenerka umiejętności społecznych, instruktorka jogi i Bodyart.