



**Magiczny
Kraków**

Lipcowa Sztuka Dobrego Życia - wygraj bilety!

2025-07-02

Jak tworzyć autentyczne i żywe relacje? Jak wpływa na nie obecność tu i teraz? Jak na relacje przekładają się nasze doświadczenia? Podczas kolejnej edycji Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków porozmawiamy o budowaniu dobrych relacji - z innymi, ze sobą, ze światem. Po panelu odbędą się warsztaty - do wyboru qigong lub warsztat masażu twarzy. Weź udział w naszym konkursie i wygraj bilety na 10 lipca!

– Przyjrzymy się, jak obecność tu i teraz wpływa na relacyjność. Porozmawiamy o odwadze do bycia sobą, o granicach, wstydzie i samoakceptacji, a także o tym, jak nasze osobiste historie wpływają na to, w jaki sposób budujemy bliskość i dystans. To zaproszenie do refleksji, ale też do spotkania – ze sobą nawzajem i z tym, co w nas żywe – lipcową Sztukę Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków zapowiada Margola Sularczyk, która poprowadzi część panelową. Początek spotkania o godz. 18.00.

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów (koszt udziału 20 zł). W lipcowej odsłonie po raz kolejny można wybrać jedną z dwóch propozycji – qigong lub warsztat masażu twarzy. Warsztaty rozpoczynają się o godz. 19.30.

Warsztaty: qigong i masaż twarzy

Qigong to chińskie ćwiczenia łączące elementy treningu, kontrolowanego oddechu i medytacji. Ta starożytna praktyka przynosi wiele korzyści zdrowotnych, poprawia ogólną kondycję organizmu, sprzyja długowieczności. Ćwiczenia mogą wykonywać osoby w różnym wieku.

Na qigong zaprasza Urszula Ulanik, certyfikowana terapeutka od lat praktykująca i propagująca TCM (Tradycyjną Medycynę Chińską), zgodnie z którą nacisk położony jest na utrzymanie zdrowia, dobrego samopoczucia i zapobieganie chorobom.

Druga propozycja warsztatowa to ajurwedyjski masaż twarzy – mukhabhyanga. Taki masaż pomaga usuwać toksyny, pobudza krążenie limfy, rozluźnia mięśnie twarzy i pozytywnie wpływa na nastrój. Stres oraz nagromadzone emocje często powodują napięcia w mięśniach i powięzi, blokując prawidłowy przepływ energii. Regularna praktyka odpowiedniego masażu pomaga uwolnić te blokady, przywracając harmonię i świeży wygląd skóry.

Warsztat poprowadzi Maryna Hobrzyk – instruktorka hatha jogi, specjalistka terapii czaszkowo-krzyżowej, instruktorka rekreacji ruchowej. Specjalizuje się w zajęciach przeznaczonych dla osób z siedzącym trybem pracy, sportowców a także w treningach indywidualnych.

KONKURS

W związku z wydarzeniem mamy dla Was konkurs! Nagrodą są podwójne zaproszenie na warsztat qigong lub warsztat masażu twarzy. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: dlaczego powinieneś/powinnaś wygrać? Odpowiedzi ślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do niedzieli,



**Magiczny
Kraków**

6 czerwca, do godz. 20.00. W tytule dopiszcie QUIGONG lub MASAŻ w zależności od tego, na które warsztaty chcielibyście się wybrać. Laureatów poinformujemy indywidualnie.

- [**Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych**](#)