



**Magiczny
Kraków**

Sztuka Dobrego Życia: uzależnienie niejedno ma imię

2025-08-07

Jak rozpoznać pierwsze sygnały uzależnienia? Kiedy eksperymentowanie staje się poważnym problemem? Gdzie szukać pomocy i od czego zacząć? Czy wszyscy powinni być abstynentami? Dziś, 7 sierpnia, podczas Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków, porozmawiamy o uzależnieniach. Po części panelowej, która rozpocznie się o godz. 18.00, odbędą się warsztaty – do wyboru: qikong lub koncert mis tybetańskich.

W sierpniu w ramach Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków zajmiemy się tematem uzależnień. Porozmawiamy o zachowaniach ryzykowanych, stylu życia sprzyjającemu uzależnieniom, sygnałach ostrzegawczych – tych dla rodziców i tych u osób dorosłych, a także rozpoznawaniu uzależnienia od substancji lub zachowań oraz szukaniu pomocy i profilaktyce.

Spotkanie poprowadzi Monika Borkowska-Żebrowska – socjoterapeutka, trenerka, specjalistka terapii uzależnień kierująca działem profilaktyki w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. Monika Borkowska-Żebrowska posiada wieloletnie doświadczenie w pracy w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień oraz w pracy z rodzinami wieloprotblemowymi. Jest współautorką wielu programów profilaktycznych.

Warsztaty: koncert mis tybetańskich lub qikong

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów. W sierpniowej odsłonie po raz kolejny można wybrać jedną z dwóch propozycji: koncert mis tybetańskich lub qikong.

Wyjątkowe spotkanie z dźwiękiem, które ukoji ciało i umysł, poprowadzi arteterapeutka Kinga Czerwińska. W trakcie koncertu mis tybetańskich uczestnicy zanurzą się w relaksujących wibracjach i harmonijnych tonach, które wspierają wyciszenie, regenerację i głęboki relaks. Pod wpływem terapeutycznych dźwięków w odpowiednich częstotliwościach uspokaja się oddech, spada poziom kortyzolu i następuje regeneracja ciała. Koncert mis tybetańskich to głęboko relaksujące doświadczenie dźwiękowe, które uwalnia napięcia z ciała i przywraca wewnętrzną równowagę.

Qikong 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 qikong 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.

Bezpłatne wejściówki na część panelową oraz bilety na warsztaty można znaleźć na [**stronie TAURON Areny Kraków**](#).