



**Magiczny
Kraków**

Sierpniowa Sztuka Dobrego Życia - wygraj bilety!

2025-07-30

Jak rozpoznać pierwsze sygnały uzależnienia? Kiedy eksperymentowanie staje się poważnym problemem? Gdzie szukać pomocy i od czego zacząć? Czy wszyscy powinni być abstynentami? 7 sierpnia, podczas Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków, uczestnicy porozmawiają o uzależnieniach. Po części panelowej, która rozpocznie się o godz. 18.00, odbędą się warsztaty. Weź udział w konkursie i wygraj bilety!

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 wieloproblemowymi. Jest współautorką wielu programów profilaktycznych.

Warsztaty: koncert mis tybetańskich lub quikong

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 quikong.

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.

KONKURS

W związku z wydarzeniem mamy dla Was konkurs! Nagrodą są podwójne zaproszenie na warsztat quigong lub koncert mis tybetańskich. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: dlaczego powinieneś/powinnaś wygrać? Odpowiedzi ślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do niedzieli, 3 sierpnia, do godz. 20.00. W tytule dopiszcie QUIGONG lub KONCERT w zależności od tego, na które warsztaty chcielibyście się wybrać. Laureatów poinformujemy indywidualnie.

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