



## Sztuka Dobrego Życia w październiku: Czego nie wiemy o mężczyznach?

2025-10-09

Czas na rozmowę, której długo brakowało. Dziś, 9 października w TAURON Arenie Kraków odbędzie się kolejna edycja Sztuki Dobrego Życia, tym razem poświęcona tematowi współczesnej męskości. Panel z Łukaszem Orbitowskim, Pawłem Goźlińskim i Romualdem Krysiakiem poprowadzi Aga Kozak - będzie to próba odpowiedzi na pytanie: „Czego nie wiemy o mężczyznach (a czego powinniśmy się dowiedzieć)?”. Po części panelowej trzy propozycje warsztatowe.

Choć temat różnych wzorców męskości coraz częściej towarzyszy debacie społecznej, wciąż brakuje okazji i przestrzeni, gdzie można rozmawiać o tym otwarcie, bez ocen i stereotypów. Dlatego październikowa Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków to zaproszenie do refleksji o tym, kim dziś jest mężczyzna, z czym się mierzy i czego potrzebuje, by budować zdrowe relacje - ze sobą i innymi.

### Męskość w czasach zmian

Współczesny mężczyzna żyje na przecięciu sprzecznych oczekiwań. Ma być silny, ale wrażliwy. Pracowity, ale obecny w domu. Pewny siebie, ale otwarty na emocje. Panel dyskusyjny, który 9 października odbędzie się w TAURON Arenie Kraków w ramach kolejnej odsłony Sztuki Dobrego Życia, poruszy wiele kluczowych pytań, m.in. jak dziś kształtuje się męska tożsamość, jakie presje i szanse stoją przed mężczyznami, czym dziś jest ojcostwo, przyjaźń, bliskość w męskim wydaniu?

Spotkanie poprowadzi Aga Kozak - dziennikarka i edukatorka. W rozmowie wezmą udział: Łukasz Orbitowski - jeden z najbardziej znanych polskich prozaików, zdobywca Paszportu Polityki, nominowany do Nike, Paweł Goźliński - pisarz i publicysta oraz Romuald Krysiak - trener metod zarządzania, facylitator, prowadzący warsztaty i męskie kręgi.

### Przestrzeń dla autentyczności i warsztaty

Po panelu odbędą się trzy warsztaty (do wyboru), które zaproszą uczestników i uczestniczki do pogłębionej refleksji oraz pracy z ciałem, emocjami i relacjami:

- **Krąg Mężczyzn: „Co we mnie żywe”** (prowadzenie: Romuald Krysiak) – spotkanie w duchu męskiej wspólnoty, gdzie bez oceniania i rywalizacji można podzielić się tym, co naprawdę ważne
- **Krąg Kobiet „W relacji ze sobą i innymi kobietami”** (prowadzenie: Magdalena Kapela) – przestrzeń siostrzeństwa, wsparcia i uważności, dla kobiet w każdym wieku
- **Twoje centrum mocy: miednica i mięśnie głębokie w praktyce** (prowadzenie: Dorota Gałuszka) to warsztat oparty na metodzie CANTIENICA®, pokazujący jak zadbać o ciało, zdrowie i świadomość własnych możliwości.

Panel i warsztaty są skierowane do szerokiego grona odbiorców. To spotkanie dla mężczyzn, którzy chcą lepiej rozumieć siebie i swoje emocje, ale też kobiet, które pragną głębiej poznać swoich



**Magiczny  
Kraków**

partnerów, ojców czy synów. Do udziału zaproszone są także osoby pracujące w edukacji, psychologii, HR czy rozwoju osobistym, liderzy i menedżerowie szukający sposobów na wspieranie wellbeingu w organizacjach. Słowem: wszyscy, którzy chcą budować bardziej empatyczne i świadome środowisko społeczne.

## **Dlaczego warto?**

W świecie, który szybko się zmienia i stawia coraz większe wymagania emocjonalne, mężczyźni - tak samo jak kobiety - potrzebują przestrzeni, w której mogą być sobą. Potrzebują relacji opartych na zaufaniu, zrozumieniu i autentyczności. Październikowa odsłona Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków stworzy właśnie taką przestrzeń. To zaproszenie do wspólnego szukania nowych definicji męskości - tych, które uwzględniają jednocześnie siłę i wrażliwość, odpowiedzialność i potrzebę odpoczynku, sukces i prawo do porażki.

Datkowe informacje, wejściówki i bilety dostępne są na [stronie](#).

Część panelowa będzie transmitowana na profilu [TAURON Areny Kraków](#).