



**Magiczny
Kraków**

Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków: Jak ośwoić stres?

2025-12-11

W codziennym pośpiechu coraz częściej zapominamy o tym, że troska o siebie nie jest luksusem, ale koniecznością. Zaplanowana na dziś, 11 grudnia ostatnia w tym roku edycja Sztuki Dobrego Życia będzie okazją do tego, żeby dowiedzieć się, jak ośwoić stres i znaleźć przestrzeń na własny dobrostan. W programie prelekcja i trzy propozycje warsztatowe: taniec w kręgu, pieśni przodków oraz tworzenie tradycyjnych ozdób świątecznych. Początek o godz. 18.00.

Prelekcję o tym, jak ośwoić stres i otworzyć przestrzeń na własny dobrostan poprowadzi prof. Zuzanna Janeczko-Setkowicz. Uczestnicy spotkania nauczą się rozpoznawać swoje indywidualne źródła stresu oraz reakcje ciała i umysłu, aby lepiej zrozumieć własny styl radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Poznają skuteczne techniki regulacji układu nerwowego i proste, naukowo potwierdzone metody, które można zastosować w pracy, w domu i w chwilach przeciążenia. Stworzą też osobisty plan zarządzania stresem, oparty na własnych zasobach, wartościach i realnych możliwościach.

Zuzanna Janeczko-Setkowicz – profesorka neurobiologii na Uniwersytecie Jagiellońskim, wykładowczyni i mentorka w Polskim Instytucie Mindfulness. Certyfikowana nauczycielka mindfulness (MBSR) i compassion (MBCL). Autorka programu prewencji wypalenia zawodowego opartego na uważności i współczuciu. Prowadzi kursy redukcji stresu oraz grupy medytacyjne.

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków składa się z dwóch części – otwartej prelekcji (wystarczy pobrać bezpłatną wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów. W grudniowej odsłonie po raz kolejny można wybrać jedną z trzech propozycji warsztatowych.

Warsztat I: Taniec w kręgu – zapomniana droga do radości i harmonii

Uczestnicy tego warsztatu, zostawiając za drzwiami codzienne troski, zanurzają się w rytm muzyki i doświadczają radości płynącej z prostego, wspólnotowego ruchu. Tańce z różnych kultur, zarówno dynamiczne, jak i nostalgiczne, pozwolą rozluźnić ciało, uspokoić myśli i poczuć endorfiny. Pozwolą także zaspokoić pierwotną potrzebę beztroskiej zabawy w grupie i połączenia z innymi poprzez ruch, muzykę i rodzące się pod ich wpływem emocje.

Warsztaty poprowadzi **Justyna Dragan** – instruktorka tańca w kręgu i facylitatorka metody Biodanza SRT (metoda rozwoju osobistego łącząca ruch, muzykę i kontakt z grupą). W swojej pracy łączy naukę tańców z różnych stron świata z emocjonalnym i terapeutycznym przesłaniem, jaki niesie w sobie muzyka i życzliwa obecność grupy.

Warsztat II: Pieśni przodków. Usłysz swój głos i odkryj swoją tożsamość

To propozycja zarówno dla osób śpiewających, jak i tych, które nie mają okazji do częstego śpiewania lub uważają, że nie mają do tego predyspozycji. Będzie to czas refleksji o pieśniach, które znamy, przypomnienia sobie tych schowanych w zakamarkach pamięci, a także doświadczenia mocy wspólnoty, śpiewu, głosu, dźwięków. Uczestnicy wspólnie zaśpiewają kołysanki, wysłuchają opowieści,



**Magiczny
Kraków**

porozmawiają o dobrym zamknięciu roku.

Warsztaty poprowadzi **Monika Dudek** – etnologa, regionalistka i animatorka kultury od lat prowadząca warsztaty rozwoju osobistego oparte na tradycyjnych pieśniach, tańcach w kręgu i pracy z ciałem. Założycielka i wieloletnia prezeska Fundacji Kobieta w Regionie, wspierająca kobiety i animująca seniorów na obszarach wiejskich. Dwukrotna stypendystka MKiDN, wyróżniona odznaczeniem „Zasłużony dla kultury polskiej”. Miłośniczka folkloru, znawczyni ziół i polskich tradycji.

Warsztat III: Światy – tradycyjne ozdoby świąteczne z opłatków

W przedświątecznej atmosferze uczestnicy warsztatów stworzą własne „światy” – delikatne, symboliczne ozdoby z opłatków, związane z dawnymi zwyczajami bożonarodzeniowymi. To także okazja, żeby poznać znaczenie tych ozdób i związanych z nimi tradycji. Warsztat dla osób w każdym wieku, zarówno dla tych, które lubią rękodzieło, jak i dla tych, które na co dzień nie tworzą, ale chcą samodzielnie zrobić świąteczną dekorację.

Warsztaty poprowadzi **Agnieszka Koryczan** – florystka, wielbicielka roślin, rękodzieła i wszelkich rzeczy pięknych. Od wielu lat organizuje warsztaty kulinarne, florystyczne i eventy.

Dodatkowe informacje, wejściówki na część wykładową i bilety na warsztaty dostępne są na [stronie](#). Dla osób, które nie mogą wziąć udziału w wykładzie, przygotowana zostanie transmisja na profilu [TAURON Areny Kraków](#).