



**Magiczny
Kraków**

Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków: Jak oswoić stres? - wygraj bilety na warsztaty

2025-12-08

W codziennym pośpiechu coraz częściej zapominamy o tym, że troska o siebie nie jest luksusem, ale koniecznością. Zaplanowana na 11 grudnia, ostatnia w tym roku edycja Sztuki Dobrego Życia będzie okazją do tego, żeby dowiedzieć się, jak oswoić 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 oswoić 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, zanurzą się w rytm muzyki i doświadczą 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



**Magiczny
Kraków**

wspólnoty, śpiewu, głosu, dźwięków. Uczestnicy wspólnie zaśpiewają kołysanki, wysłuchają opowieści, porozmawiają o dobrym zamknięciu roku.

Warsztaty poprowadzi Monika Dudek – etnolożka, 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.

KONKURS

W związku z wydarzeniem mamy dla Was konkurs! Nagrodą jest zaproszenie na warsztaty. Wystarczy, że opisze, jak sobie próbujecie radzić ze stresem. Odpowiedzi ślijcie na adres:

konkurs.mk@um.krakow.pl do niedzieli, 7 grudnia, do godz. 20.00. Do zgłoszenia należy dopisać formułę: „Akceptuję regulamin konkursu oraz zapoznałem się z Obowiązkiem Administratora o przetwarzaniu danych osobowych”. W tytule dopiszcie WARSZTATY I, II LUB III (w zależności od tego, na które warsztaty chcecie wygrać zaproszenia). Laureatów poinformujemy indywidualnie.

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

Bilety wygrały: AS, JS.