



**Magiczny
Kraków**

Rodzinne warsztaty uważności w ramach projektu „Miejsce wrażliwe”

2026-01-11

Dziś, 11 stycznia odbędą się rodzinne warsztaty uważnościowe skierowane do dzieci w wieku 5-10 lat oraz ich opiekunów. Spotkanie będzie okazją do wspólnego odkrywania, czym jest uważność i jak wzmacniać ją w codziennym życiu.

Projekt „Miejsce wrażliwe” zaprasza na kolejne spotkanie poświęcone emocjom i budowaniu uważności. Warsztaty odbędą się dziś, 11 stycznia, o godz. 16.00 w sali wielofunkcyjnej Zjazdu Kościuszkowskiego przy ul. Białoprądnickiej 3.

Podczas rodzinnych warsztatów uczestnicy będą ćwiczyć uważność poprzez działania ruchowe, artystyczne oraz oddechowe. Zajęcia pomogą dostrzegać drobne detale, lepiej rozumieć sygnały płynące z ciała oraz odnajdywać spokój i codzienne radości. Szczególny nacisk zostanie położony na uważność w relacjach oraz wspólne doświadczanie bycia „tu i teraz”.

Warsztaty poprowadzi Anna Machacz – autorka książek dla dzieci, związana z Wydawnictwem Wrażliwe. Jej twórczość porusza ważne tematy, takie jak przyjaźń, tolerancja, odwaga i szacunek, wprowadzając młodych czytelników w światy inspirowane fantastyką, baśnią i mitologią.

Wydarzenie odbywa się w ramach projektu „Miejsce wrażliwe”, który skierowany jest do dzieci od 5. roku życia i stanowi przestrzeń do rozmów o emocjach, dostępności, różnorodności oraz terapeutycznej roli literatury.

Wstęp jest wolny, obowiązują jednak zapisy poprzez formularz dostępny na [stronie](#).