



**Magiczny  
Kraków**

## **Międzypokoleniowe warsztaty ruchowo-taneczne w Strefie Nastolatka**

2026-02-09

**Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki zaprasza na wyjątkowe spotkanie w ramach ferii zimowych - międzypokoleniowe warsztaty ruchowo-taneczne w Strefie Nastolatka. Zajęcia poprowadzi Zofia Noworól-Ostrowska - psychoterapeutka, edukatorka oraz nauczycielka jogi i tańca improwizowanego.**

Warsztaty odbędą się w czwartek, 12 lutego, w godz. 14.00-16.00, w Sali Złotej (Budynek Główny) Dworku Białoprądnickiego, ul. Papiernicza 2. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, ale każdego uczestnika obowiązują zapisy poprzez [formularz](#). Celem warsztatów jest poznawanie ciała poprzez ruch, redukcja napięć, rozwijanie świadomości siebie i czerpanie radości z tańca. Poziom trudności zostanie dostosowany do grupy i indywidualnych potrzeb.

Do udziału zaproszone są osoby indywidualne oraz duety - można przyjść samemu lub z rodziną, przyjaciółką czy wnuczką. Zajęcia sprzyjają integracji międzypokoleniowej, pozwalając wspólnie odkrywać język ruchu i ciała. Warsztaty są częścią projektu Strefa Nastolatka, realizowanego przy wsparciu Urzędu Miasta Krakowa - Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.

Więcej informacji na stronie [dworek.eu](http://dworek.eu)