



Magiczny
Kraków

Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków

2026-06-08

Sztuka Dobrego Życia to cykl poświęcony dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu. Spotkanie, które łączy wiedzę ekspertów, praktykę i doświadczenie wspólnego zatrzymania w świecie pełnym bodźców, odbędzie się 11 czerwca o godz. 18.00 w TAURON Arenie Kraków.

Gościem czerwcowej edycji będzie dr Monika Czerska, neurołożka z wieloletnim doświadczeniem, promująca holistyczne podejście do zdrowia i profilaktyki.

Podczas spotkania porozmawiamy o tym:

- jak lepiej rozumieć sygnały płynące z ciała,
- jak radzić sobie z napięciem i przeciążeniem,
- jak wspierać koncentrację i regenerację,
- dlaczego równowaga psychiczna wpływa na jakość relacji i codziennego życia.

Po części głównej uczestnicy będą mogli wybrać jeden z warsztatów:

- **„Jesteś całością. Jesteś wystarczająca. Jesteś w domu”** – warsztat dr Moniki Czerskiej poświęcony budowaniu dobrostanu i większej uważności na własne potrzeby.
- **„Wieczorna relaksacja. Techniki automasażu na dobry sen”** – praktyczne techniki automasażu i relaksacji prowadzone przez Marynę Hobrzyk. Warsztat wspierający oddech, rozluźnienie napięć i spokojny sen.
- **„Coś o mnie” – artystyczna wizualizacja słów kierowanych do samego siebie** – warsztat Justyny Mazur-Kiwer oparty na pracy ze słowem, obrazem i osobistą ekspresją twórczą.

To wydarzenie dla osób, które chcą na chwilę zwolnić, odzyskać kontakt ze sobą i zadbać o swoją codzienną równowagę – bez presji, ocen i gotowych recept.

Sztuka Dobrego Życia to całoroczny cykl spotkań w TAURON Arenie Kraków, prowadzonych przez ekspertki i ekspertów z poszczególnych dziedzin. Każda edycja składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów (koszt udziału: 25 zł).

Wejściówki i bilety – kliknij [TUTAJ](#). Dla osób, które nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu stacjonarnie przewidziana jest transmisja na żywo na Facebooku TAURON Areny Kraków i YouTube. Organizatorem cyklu jest Arena Kraków S.A.