



**Magiczny
Kraków**

Mózg na scrollu, emocje na talerzu i sztuka prawdziwego odpoczynku w TAURON Arenie Kraków

2026-07-09

Dlaczego tak często sięgamy po telefon, scrollujemy bez końca, szukamy szybkiej przyjemności albo ukojenia w jedzeniu? Odpowiedzi na te pytania będą punktem wyjścia do kolejnego spotkania z cyklu „Sztuka Dobrego Życia”, które dziś, 9 lipca odbędzie się w TAURON Arenie Kraków. Tym razem uczestnicy przyjrzą się temu, jak współczesny styl życia wpływa na mózg, emocje, odpoczynek i codzienne nawyki.

Podczas wykładu „Mózg na scrollu. Dlaczego szukamy dopaminy, zjadamy emocje i coraz trudniej nam odpocząć?” porozmawiamy o dopaminie, przebudźcowaniu, mechanizmach poszukiwania natychmiastowej gratyfikacji oraz o tym, dlaczego w świecie nieustannych bodźców coraz trudniej naprawdę się wyciszyć. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak przeciążenie informacjami wpływa na zdrowie psychiczne, jak rozpoznawać własne potrzeby oraz jakie codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan, regenerację i lepsze radzenie sobie ze stresem. Gościem wydarzenia będzie prof. Dominika Dudek – specjalistka psychiatrii, kierowniczka Kliniki Psychiatrii Dorosłych Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, redaktor naczelna czasopisma „Psychiatria Polska”, autorka kilkuset publikacji naukowych i współautorka obowiązujących w Polsce standardów leczenia zaburzeń psychicznych.

Po części wykładowej uczestnicy mogą wybrać jeden z trzech praktycznych warsztatów. Lipcowa edycja połączy temat regeneracji, kontaktu z naturą i letniej pielęgnacji – tak, aby wiedzę o dobrostanie przełożyć na konkretne działania w codziennym życiu.

Warsztat I: „Nażyć się latem. Jak naprawdę odpocząć i wrócić z wakacji z pełniejszymi bateriami?” / prowadzenie: Katarzyna Haler

Urlop mija szybko, a powrót z wakacji nie zawsze oznacza prawdziwą regenerację. Ten warsztat pokaże, jak odpoczywać tak, by naprawdę odzyskać energię – nie tylko na kilka dni, ale na dłużej. Uczestnicy poznają różne rodzaje zmęczenia, ideę mikro-, midi- i makroodpoczynków oraz stworzą własny plan regeneracji na najbliższe tygodnie. Efektem będzie osobista mapa regeneracji – praktyczne narzędzie, które pomoże czerpać z lata więcej radości, spokoju i energii.

Katarzyna Haler – psychoterapeutka, trenerka i wellness coach. Specjalizuje się w pracy z osobami doświadczającymi wypalenia, przeciążenia i życiowych kryzysów. Pomaga kobietom odnaleźć równowagę, stawiać zdrowe granice i budować życie, od którego nie trzeba uciekać. Pracuje w podejściu integracyjnym, łącząc nurt Gestalt z psychoterapią psychodynamiczno-systemową. Absolwentka psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Szkoły Counsellingu Gestalt oraz Psychoterapii Psychodynamiczno-Systemowej.

Warsztat II: „Ogród w zgodzie z naturą” / prowadzenie: Łukasz Szydłak

Jak stworzyć ogród, który daje plony, wspiera bioróżnorodność i lepiej korzysta z naturalnych



**Magiczny
Kraków**

zasobów? Podczas warsztatu uczestnicy poznają zasady zakładania warzywnika bez przekopywania, budowania żyznej gleby i zatrzymywania wody w ogrodzie. Nie zabraknie także praktycznych wskazówek dotyczących naturalnej ochrony upraw, zapraszania pożytecznych organizmów do ogrodu i radzenia sobie z gatunkami inwazyjnymi.

Łukasz Szydłak – miejski ogrodnik z wykształcenia i pasji, założyciel podblokowego ogródka Zielony Blok, twórca jadalnych krajobrazów oraz współzałożyciel Sadu Krowoderskiego. W swoich działaniach wykorzystuje ogrodniczą partyzantkę, mobilne ogrody społeczne i instalacje ogrodnicze, łącząc uprawę roślin z budowaniem lokalnych społeczności. Na swojej miejskiej działce uprawia odżywcze warzywa i owoce, promując ekologiczne i dostępne dla każdego ogrodnictwo.

Warsztat III: „Letni niezbędnik pielęgnacyjny” / prowadzenie: Dominika Wiktor

Lato to dla skóry czas szczególnych wyzwań. Uczestnicy warsztatu dowiedzą się, jak przygotować cerę na wysokie temperatury, jak zadbać o skuteczną ochronę przeciwsłoneczną i jakich błędów pielęgnacyjnych unikać w najcieplejszych miesiącach roku.

Dominika Wiktor – magister kosmetologii, absolwentka Akademii Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie. Na co dzień pracuje w jednym z krakowskich gabinetów kosmetycznych. Specjalizuje się w nowoczesnej kosmetologii pielęgnacyjnej, zabiegach na ciało (endermologia, depilacja laserowa) oraz stylizacji paznokci. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i kosmetologii z praktycznym doświadczeniem. Szczególną uwagę poświęca zdrowiu skóry, jej regeneracji i profilaktyce procesów starzenia.

Osoby, które nie będą mogły uczestniczyć w wydarzeniu na miejscu, będą mogły śledzić transmisję live na profilach TAURON Areny Kraków na Facebooku i YouTube.

Udział w części wykładowo-panelowej jest **bezpłatny** – wystarczy pobrać darmową wejściówkę.

Warsztaty są płatne i wymagają **zakupu biletu**.

Bezpłatne wejściówki i bilety na warsztaty są dostępne **na [stronie](#)**.