



Natura, ciało, ruch - letni program w Ogrodach Królewskich

2026-07-03

Ruch, oddech, uważność i kontakt z naturą - tegoroczny wakacyjny program Zamku Królewskiego na Wawelu zaprasza młodzież i dorosłych do doświadczenia ogrodów królewskich w nowy, zmysłowy sposób. W centrum działań znajduje się sztuka współczesna, natura oraz praktyki pracy z ciałem i oddechem.

Letnia odsłona programu edukacyjnego Zamku Królewskiego na Wawelu pod hasłem „Natura, ciało, ruch” koncentruje się na doświadczeniu Ogródów Królewskich jako przestrzeni wyciszenia, refleksji i świadomego kontaktu z otoczeniem. Zajęcia kierowane są do młodzieży od 16. roku życia oraz osób dorosłych, które chcą zwolnić tempo i odkryć Wawel w bardziej uważny sposób.

W ramach programu uczestnicy mogą wziąć udział w trzech cyklach wydarzeń towarzyszących wystawie „Wkrótce wszystko się zmieni” Joanny Rajkowskiej, które łączą sztukę współczesną z praktykami pracy z ciałem, oddechem i naturą.

Pierwszą propozycją są warsztaty „Wkrótce wszystko się zmieni. Głos, oddech i uważność w wawelskich ogrodach”, odbywające się w dniach **20-24 lipca** o godz. 8.00. Zajęcia łączą elementy nuda jogi, pracy z głosem i świadomego oddechu z doświadczeniem sztuki w przestrzeni ogrodów. Inspiracją są prace Joanny Rajkowskiej, w tym „Pisklę”, „Gniazdo” oraz geoda odnosząca się do idei „czasu głębokiego”, zachęcające do refleksji nad relacją człowieka z naturą i procesami przemiany.

Drugim cyklem są warsztaty qigong - ruch, oddech i medytacja (**27-31 lipca**, godz. 8.00), prowadzone przez Dorotę Rusin-Czajkowską. Uczestnicy poprzez powolne, świadome ruchy oraz pracę z oddechem będą mogli doświadczyć harmonii ciała i przestrzeni. Spotkania sprzyjają wyciszeniu, regeneracji oraz budowaniu uważnej relacji z otoczeniem, a kontekst wystawy w ogrodach poszerza je o refleksję nad zmianą i współistnieniem człowieka z naturą.

Trzecią propozycją są spacerbotaniczne „Wkrótce wszystko się zmieni. Botaniczne spojrzenie na Wawel”, które odbędą się **19 lipca** oraz **9 sierpnia** o godz. 11.00. Uczestnicy poznają wzgórze wawelskie jako żywy ekosystem, w którym natura i historia przenikają się na wielu poziomach. Podczas oprowadzań prowadzonych przez dr inż. Magdalenę Frączek odkryją rośliny, ptaki i procesy przyrodnicze obecne w przestrzeni zamku i ogrodów, a także ich związek z ideą „czasu głębokiego” obecną w twórczości Joanny Rajkowskiej.

Wszystkie wydarzenia realizowane są w Ogrodach Królewskich Zamku na Wawelu i stanowią zaproszenie do doświadczenia tego miejsca jako przestrzeni uważności, regeneracji i spotkania sztuki z naturą. Program pokazuje, że Wawel może być nie tylko miejscem historii, lecz także żywym krajobrazem sprzyjającym refleksji, ruchowi i wewnętrznemu wyciszeniu.