Magiczny Kraków

Natura, ciało, ruch – letni program w Ogrodach Królewskich

2026-08-08

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 Ogrodów 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 były warsztaty „Wkrótce wszystko się zmieni. Głos, oddech i uważność w wawelskich ogrodach”, odbywały się od 20 lipca do 24 lipca.

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

Trzecią propozycją jest spacer botaniczny „Wkrótce wszystko się zmieni. Botaniczne spojrzenie na Wawel”, który odbędzie się **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.