



**Magiczny
Kraków**

„Miesiączka bez tabu” - warsztaty dla nastolatek w Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki

2026-09-17

Miesiączka i cykl menstruacyjny to jedne z najważniejszych procesów, które zachodzą w kobiecym ciele. Jednocześnie wciąż jest to temat, o którym trudno rozmawiać otwarcie i bez skrępowania. Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki zaprasza nastolatki w wieku 11-13 lat na bezpłatne warsztaty „Miesiączka bez tabu” już 27 września, podczas których uczestniczki zdobędą rzetelną wiedzę o cyklu menstruacyjnym, zmianach zachodzących w tym czasie w organizmie oraz sposobach świadomego dbania o swoje zdrowie.

Podczas dwugodzinnego spotkania w godz. 11.00–13.00 przy ul. Papierniczej 2 uczestniczki dowiedzą się jak przebiega cykl menstruacyjny i jakie procesy zachodzą w organizmie na poszczególnych jego etapach. Poruszony zostanie temat hormonów i ich wpływu na nastrój, poziom energii, koncentracji czy kondycję fizyczną. Spotkanie ma pomóc nastolatkom lepiej zrozumieć swoje ciało i rozpoznawać sygnały, w których warto skonsultować się ze specjalistą.

Warsztaty poprowadzą Dominika Suprun Lachowicz i Dorota Kopczyńska – założycielki i prezeski Stowarzyszenia Masterki Cyklu. Organizacja działa na rzecz upowszechniania wiedzy o cyklu hormonalnym, przełamywaniu tabu na temat miesiączki oraz tworzenia przestrzeni do swobodnej i opartej na aktualnej wiedzy naukowej rozmowy o zdrowiu i dojrzewaniu. Spotkanie odbywa się w ramach Strefy Nastolatka Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, czyli przestrzeni tworzonej z myślą o młodych osobach, ich potrzebach, zainteresowaniach czy ważnych dla nich tematach.

Wydarzenie jest bezpłatne, ale obowiązują zapisy przez [formularz](#).

Szczegóły na [stronie wydarzenia](#).