



**Magiczny
Kraków**

Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków

2026-08-24

Jak żyć ze sobą, kiedy tak bardzo się różnimy? Jak żyć razem nie próbując siebie nawzajem naprawiać? Jak żyć ze sobą trochę bliżej i trochę lepiej? O różnorodności, emocjach i codziennym byciu razem w cyklu Sztuka Dobrego Życia porozmawiają Monika Szubrycht i Filip Cembala. Spotkanie 17 września w TAURON Arenie Kraków poprowadzi Aga Kozak.

Podczas spotkania porozmawiamy o tym, jak być blisko z drugim człowiekiem, kiedy różnią nas potrzeby, temperament, sposób przeżywania emocji czy postrzegania świata. Jak rozumieć osoby, których doświadczenia różnią się od naszych, jak się wzajemnie wspierać.

Monika Szubrycht - dziennikarka, polonistka, neurologopedka i psychotraumatolożka. Autorka książek poświęconych zdrowiu psychicznemu i spektrum autyzmu. Prowadzi wykłady i szkolenia dotyczące neuroróżnorodności oraz odporności psychicznej. Współzałożycielka Fundacji Po Mojemu.

Filip Cembala - aktor, wokalista, twórca i autor własnej filozofii „lowizmu”, opartej na samozauważeniu, samoopiece i samouznaniu. Mówi o emocjach, lęku, granicach i szukaniu własnej „ulgi” z charakterystyczną dla siebie szczerością, dystansem i poczuciem humoru.

Aga Kozak - dziennikarka, coachka, trenerka i nauczycielka Dobrego Życia. Kulturoznawczyni, medioznawczyni i filmoznawczyni. Prowadzi wykłady i warsztaty poświęcone m.in. dobrostanowi, relacjom, zmianie i wyzwaniom współczesnego świata.

Po rozmowie- czas na doświadczenie.

Sztuka Dobrego Życia to nie tylko rozmowa. Po panelu uczestnicy będą mogli wziąć udział w jednym z trzech warsztatów, które pozwolą spojrzeć na dobre życie także z perspektywy ciała, uważności i twórczego działania.

WARSZTAT I: „Bajka z Głębi: Oswajanie tygrysa. Co próbuje powiedzieć Ci Twoje ciało?” | Prowadzenie: Ewa Stec

Warsztat o stresie, napięciu i sygnałach płynących z ciała. Uczestnicy poznają autorską praktykę „Bajki z Głębi”, łączącą oddech, uważność, pracę z ciałem i wyobraźnię.

WARSZTAT II: „Jak uniknąć operacji kręgosłupa? Najczęstsze przyczyny bólu pleców i praktyczne sposoby dbania o zdrowy kręgosłup” | Prowadzenie: Kamil Pitala

Czy każda przepuklina oznacza konieczność operacji? Kiedy ból pleców jest sygnałem alarmowym, a kiedy można skutecznie poradzić sobie z nim dzięki odpowiednio dobranej aktywności i fizjoterapii? Warsztat będzie miał praktyczny charakter – poznać będzie można proste zasady profilaktyki, bezpiecznej aktywności fizycznej oraz sprawdzone sposoby dbania o zdrowy kręgosłup na co dzień.

WARSZTAT III: „Plecione eko lato” | Prowadzenie: Anna Koblak



**Magiczny
Kraków**

Warsztat rękodzielniczy, podczas którego uczestnicy nauczą się wyplatać koszyczki z naturalnych materiałów roślinnych. Bez wcześniejszego doświadczenia – krok po kroku, w rytmie przeplatania, dotyku i kontaktu z naturą.

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).

Bezpłatne wejściówki i bilety na warsztaty dostępne od 28 sierpnia od godz. 12:00– 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 SA.