Magiczny Kraków

Mój brzuch, moje emocje – co mówi do mnie ciało?

2026-10-26

Jak emocje i stres wpływają na ciało? Podczas warsztatów „Mój brzuch, moje emocje – co mówi do mnie ciało?” nastolatki poznają zależności między mózgiem, jelitami i samopoczuciem, nauczą się rozpoznawać sygnały napięcia oraz poznają proste techniki radzenia sobie ze stresem. Spotkanie odbyło się 17 października. Następne warsztaty odbędą się w czwartek, 29 października w ramach Strefy Nastolatka.

- **czwartek, 29 października**, godz. 17.30 – grupa 14-17 lat

Masz czasem wrażenie, że stres dosłownie „wchodzi Ci do brzucha”? Ściska Cię w żołądku przed sprawdzianem, boli Cię głowa po ciężkim dniu, nie możesz zasnąć albo nagle kompletnie nie masz apetytu? To nie przypadek. Stres może pojawić się w szkole, przed egzaminem, w relacjach, podczas scrollowania social mediów, ale też wtedy, gdy za dużo myślisz o przyszłości, martwisz się albo stajesz przed ważną decyzją. I choć czasem wydaje nam się, że stres jest „tylko w głowie”, nasze ciało często pokazuje, że dzieje się coś ważnego — zanim sami to zauważymy.

Podczas warsztatu sprawdzimy, co łączy mózg, emocje i… jelita.

Dowiesz się m.in.:

- dlaczego stres może powodować bóle brzucha, głowy czy napięcie mięśni
- czym jest oś mózg–jelita i dlaczego jelita nazywa się czasem „drugim mózgiem”
- jak mikrobiom może wiązać się z naszym samopoczuciem
- co stres robi ze snem, koncentracją, odpornością, apetytem i nastrojem
- dlaczego przewlekły stres może mocno wpływać na nasze ciało i relacje
- jak rozpoznawać własne sygnały ostrzegawcze, zanim stres przejmie stery.

W części praktycznej przetestujemy proste sposoby na regulowanie układu nerwowego, pracę z ciałem i napięciem oraz techniki poznawcze pomagające radzić sobie ze stresem.
To warsztat, a nie wykład. Będzie przestrzeń na rozmowę, pytania i ćwiczenia. Dołącz, by lepiej poznać swój wspaniały organizm.

Zapisy na **stronie**.