



**Magiczny
Kraków**

Roztańczone rodziny w Nowohuckim Centrum Kultury

2026-10-30

Krakowskie Centrum Choreograficzne, działające w Nowohuckim Centrum Kultury, wraz z Fundacją Performat zapraszają do udziału w warsztatach i spektaklach wzmacniających więzi międzypokoleniowe.

Jesienią odbędą się warsztaty dla rodzin i dzieci w różnym wieku, zajęcia wytchnieniowe dla osób opiekuńczych oraz spotkania dla edukatorów. Widzowie będą mogli również zobaczyć dwa spektakle Hanny Bylki-Kaneckiej, laureatki tegorocznej nagrody TVP Kultura – Gwarancje Kultury 2026.

Aby wziąć udział w wydarzeniach, nie jest wymagane żadne wcześniejsze doświadczenie taneczne. Organizatorzy zapraszają wszystkich, którzy chcą wspólnie odkrywać świat ruchu i budować relacje poprzez taniec. Do tej pory w ramach projektu w Krakowie zorganizowano 42 wydarzenia, które zgromadziły łącznie ponad 700 uczestników.

Harmonogram działań:

Poruszeni. Praktyka ruchu i relacji – warsztaty dla animatorów, edukatorów kultury i nauczycieli

- sobota, 7 listopada, godz. 10.30
- niedziela, 8 listopada, godz. 9.30, Studio KCC

Na warsztaty zapraszamy osoby zajmujące się animacją kultury, edukacją kulturalną oraz nauczaniem. Spotkanie ma charakter czysto praktyczny. Punktem wyjścia będzie taniec, rozumiany jako dostępna dla każdego forma ekspresji i komunikacji niewerbalnej. Poprzez improwizację, praktyki choreograficzne oraz gry ruchowe, uczestnicy przetestują narzędzia, które będą mogli następnie wykorzystać podczas własnych warsztatów, lekcji czy projektów edukacyjno-artystycznych. Taniec posłuży tu do odkrywania potencjału twórczego, rozwijania świadomości ciała oraz swobody w kreatywnym generowaniu i komponowaniu ruchu. Wcześniejsze doświadczenie ruchowe lub taneczne nie jest wymagane.

prowadzenie – Janusz Orlik

Ciałotowarzyszenie – warsztat wytchnieniowy dla osób opiekuńczych

- niedziela, 15 listopada, godz. 11.00, Studio KCC

Warsztat świadomego ruchu dla osób, które na co dzień wspierają innych oraz towarzyszą im w codziennych wyzwaniach, przez co często funkcjonują w przeciążeniu fizycznym i emocjonalnym. Uczestnicy poznają techniki oddechowe ułatwiające redukcję napięć oraz zostaną zaproszeni do wspólnych, tanecznych improwizacji. Podczas zajęć wykorzystamy elementy terapii tańcem i ruchem oraz praktyki somatyczne, które pomagają lepiej rozumieć sygnały płynące z ciała i regulować układ nerwowy. Warsztat sprzyja regeneracji oraz wzmacnianiu poczucia wspólnotowości – tak bardzo potrzebnego w codziennym funkcjonowaniu i pomocnego w odzyskiwaniu sił. Wcześniejsze



**Magiczny
Kraków**

doświadczenie taneczne ani ruchowe nie jest wymagane.

prorowadzenie – Barbara Wysoczańska-Grochal

Okruszk – spektakl dla rodzin z niemowlętami

- sobota, 21 listopada, godz. 10.00 i 13.00
- niedziela, 22 listopada, godz. 10.00, Studio KCC

Interaktywny spektakl taneczny z muzyką na żywo, stworzony z myślą o rodzinach z niemowlętami. Całość została zbudowana wokół tematu jedzenia. Jak wygląda nasz układ pokarmowy? Z czego powstał? Jakie skojarzenia „gotuje” żołądek? Gdzie prowadzą nas apetyty?

Wieloletnia, codzienna troska o jedzenie jest integralną częścią funkcjonowania każdej rodziny. I choć jej realizacja bywa bardzo różnorodna, zawsze stanowi ona ważną składową relacji opiekuńczych. Spektakl opiera się na przekonaniu, że najwcześniejsze doświadczenia związane z jedzeniem wyrażacie kształtują późniejsze bycie w świecie, a czułe przyglądanie się czynności posilania się może nadać wyjątkowy smak naszej codzienności.

choreografia – Hanna Bylka-Kanecka

Rośl-inność – warsztaty ruchowe dla rodzin z dziećmi

- niedziela, 22 listopada, godz. 12.00, sala 204

Co łączy życie na całej Ziemi? Jaki ruch w nim drzemie? Czym natura może nas zaskoczyć, a czego nauczyć?

Podczas warsztatów zanurzymy się w świat gałązek, liści i kwiatów. Podobnie jak wzrastająca roślina, wypuścimy korzenie, wyciągniemy ramiona w stronę słońca i pozwolimy, aby wiatr rozbijał nasze liście. Przyjrzymy się kształtom, cyklom, różnicom i podobieństwom w świecie przyrody. Jak szybko bije serce pszczoły w porównaniu z sercem wieloryba? W jaki sposób porusza się człowiek, a jak lodowiec? Zastanowimy się również, ile wsparcia potrzebuje małe drzewko, aby urosnąć w wielkim lesie.

Poprzez ruch i wyobraźnię przekonamy się, jak bardzo różnorodność jest naturze potrzebna do przetrwania. Odkryjemy, jak „duże” potrzebuje „małego”, a „szybkie” spotyka się z „wolnym”. Zobaczymy, że wszystko w przyrodzie ze sobą współpracuje, tworząc wielobarwny taniec, w którym my również bierzemy udział.

prorowadzenie – Dana Chmielewska

wiek uczestników: 4-6 lat

Contakids – Zajęcia bliskościowe dla rodzin z dziećmi

- niedziela, 29 listopada, godz. 11.00 i 12.30, Studio KCC



**Magiczny
Kraków**

Pełne radości i swobody zajęcia ruchowe, podczas których dzieci i opiekunowie wspólnie odkrywają świat poprzez zabawę, bliskość i taniec. To doskonała okazja do wzmacniania relacji, budowania zaufania oraz poznawania nowych sposobów bycia razem i komunikowania się bez słów.

prowadzenie – Monika Węgrzynowicz

wiek uczestników: 1,5-5 lat

Kręgowisko – warsztaty dla rodzin z dziećmi

- sobota, 12 grudnia, godz. 10.00, sala 204

Zapraszamy na rodzinne spotkanie pełne zabawy i ruchu. Tym razem w centrum uwagi znajdą się nasze kręgosłupy. Obejrzymy anatomiczne obrazy oraz modele, a także wsłuchamy się w ruch kręgosłupa, który odbywa się podczas codziennych czynności. Sprawdzimy, czy kręgi mają nam coś do powiedzenia, a jeśli tak – w jakim mówią języku i jakie działania nam proponują. W zajęciach towarzyszyć nam będą konopno-liniane, roślinnie barwione liny. Ich struktura przypomni nam o sekwencyjnej naturze ruchu ludzkiego ciała.

prowadzenie – Hanna Bylka-Kanecka

wiek uczestników: 3-5 lat

W głąb siebie – warsztaty wytchnieniowe dla rodziców

- sobota, 12 grudnia, godz. 11.00, sala 204

Podczas warsztatów uczestnicy będą mogli na chwilę zwolnić tempo i wsłuchać się w potrzeby swojego ciała. Poprzez proste ćwiczenia oraz pracę z oddechem odkrywamy, jak ruch wpływa na nasze samopoczucie, emocje i poziom energii.

W trakcie zajęć – zarówno poprzez delikatną, jak i bardziej dynamiczną ekspresję – wprowadzimy ciało w ruch, aby rozluźnić napięcia, poczuć swobodę oraz czystą przyjemność. Dużą uwagę poświęcimy świadomemu oddychaniu, które pomaga uspokoić układ nerwowy, zredukować stres, a także odzyskać poczucie równowagi oraz harmonii ciała i umysłu. Będziemy ćwiczyć koncentrację na chwili obecnej, kierując uwagę na to, co dzieje się „tu i teraz” w otaczającej nas przestrzeni.

Warsztaty to idealny czas na regenerację, wyciszenie i dosłowne złapanie oddechu w atmosferze wzajemnej uważności, akceptacji oraz życzliwości.

prowadzenie – Anna Steller

U-rodziny – przedstawienie taneczne dla rodzin z dziećmi

- niedziela, 13 grudnia, godz. 10.00 i 13.00, Studio KCC

Spektakl taneczny, który zabiera całą rodzinę w podróż do początku istnienia – do miejsca, z którego



**Magiczny
Kraków**

wszyscy przychodzimy, oraz do chwili, która otwiera nas i łączy ze sobą mocniej, niż nam się wydaje. To czułe i bliskie doświadczenie poruszające temat ciąży oraz porodu. Przedstawienie jest poetycką opowieścią o tajemniczych aktach tworzenia i powstawania ludzkiego ciała, a także o samym momencie narodzin – pełnym niesamowitej fizjologii. To opowieść o procesach, w których kreują się nowe istnienia, oraz o świętowaniu wyłaniającego się życia.

choreografia – Hanna Bylka-Kanecka

wiek uczestników: 3+

Nie ma obowiązku brania udziału w całym cyklu - uczestnicy mogą wybrać poszczególne warsztaty. Na wszystkie zajęcia zalecamy założenie wygodnego stroju, który nie będzie krępował ruchów.

Szczegóły i bilety dostępne na [stronie](#).