



**Magiczny
Kraków**

Mental Fest - festiwal zdrowia psychicznego

2025-06-07

Wiedza, doświadczenie i praktyka spotykają się w miejscu, gdzie zdrowie psychiczne jest priorytetem. Zadbaj o siebie - weź udział w Mental Fest i zobacz, jak może wyglądać troska o psychikę w atmosferze bliskości, uważności i wsparcia. Wydarzenie odbywa się dzisiaj, 7 czerwca w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych przy ul. Zabłocie 20.

- To wydarzenie, które ma szansę stać się świętem zdrowia psychicznego. Naszym celem jest otwarta, autentyczna rozmowa na ten temat - bez tabu, zrozumiałym językiem i w przystępnej formie. Tworzymy przestrzeń dla specjalistów, pasjonatów, organizacji oraz wszystkich osób poszukujących wiedzy i wsparcia - zapowiadają organizatorzy.

Dlaczego Mental Fest?

Festiwal łączy wiedzę, doświadczenie i praktykę - poprzez wykłady, panele dyskusyjne, warsztaty i interaktywne spotkania, takie jak żywe biblioteki czy praca z ciałem. Organizatorzy chcą sprawić, aby każdy uczestnik mógł zadbać o siebie na różnych poziomach - zdobyć nową perspektywę, porozmawiać z ekspertami i poczuć się częścią wspierającej społeczności.

Żywa biblioteka - rozmowy, które otwierają oczy

Jednym z wyjątkowych elementów festiwalu będzie żywa biblioteka - przestrzeń, w której uczestnicy będą mogli porozmawiać z osobami o różnorodnych doświadczeniach związanych ze zdrowiem psychicznym. Zamiast książek - prawdziwi ludzie, którzy dzielą się swoją historią. To unikalna okazja, by posłuchać, zrozumieć i zadać pytania w atmosferze szacunku i otwartości.

Podczas festiwalu wystąpią m.in.:

- Joanna Buraczek - „Jedzenie jest o presji”
- Paulina Nasiłowska - „Diagnoza ADHD u osób dorosłych z pokazem badania EEG mózgu”

Warsztaty poprowadzą m.in.:

- Amadeusz Zapała - „Trauma zapisana w ciele”
- Katarzyna Bogusz-Przybylska - „Budowanie poczucia własnej wartości”
- Dominika Markowska - „Poczucie koherencji przy ADHD”.

Szczegóły dotyczące wydarzenia na stronie internetowej mentalfest.pl.