



Kolejna odsłona projektu „Kraków w Zieleni” za nami

2016-07-16

Warsztaty przyrodnicze dla dzieci, zajęcia fitness, bieg terenowy z dziennikarzem sportowym, mrożona kawa i pyszne lody, a także mnóstwo innych atrakcji i wyjątkowa wakacyjna atmosfera. W sobotę 16 lipca kolejny krakowski park stał się znakomitym centrum odpoczynku i zabawy, a to wszystko w ramach projektu „Kraków w Zieleni”. Spragnieni relaksu i zieleni przyszli do Parku Kościuszki przy Dworcu Białoprądnickim. „Kraków w Zieleni” to wspólny projekt Miasta Kraków, Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie, Krakowskiego Biura Festiwalowego i Radia Kraków, dzięki którym możemy cieszyć się w te wakacje zielonym miastem!

Kolejne zielone spotkanie rozpoczęło się aktywnie, punktualnie o godz. 12.00. W Parku Kościuszki poranna biegowa grupa wsparcia zaczęła od wspólnego treningu z dziennikarzem sportowym Radia Kraków Grzegorzem Bernasikiem. Trening był dostosowany do osób w każdym wieku: pań, panów, rodziców z dziećmi – w biegowym spotkaniu wszyscy mogli wziąć udział.

W tym samym czasie rozpoczęły się czterogodzinne warsztaty edukacyjne „Czym się różni jeź od jerzyka?” Dzieciaki dowiedziały się, jakie ciekawe zwierzęta spotkać można w mieście. Samodzielnie wykonały papierowe jerzyki oraz jaskółki i nauczyły się, czym te ptaki, na pozór podobne, różnią się od siebie.

Przygotowano także specjalną ofertę dla wszystkich miłośników zwierząt. Od godziny 12.00 do 16.00 odbywały się warsztaty psiej tresury, które prowadzili psi terapeuci ze „Szkoły dla psów Beethoven”. Uczestnicy zdobywali wiedzę o tym, co naprawdę chcą powiedzieć nasi pupile i co sprzyja nawiązywaniu prawdziwej przyjaźni z psem. Nauczyli się czytać psią mowę ciała, a poznawaniu tajników motywowania psów towarzyszyły zajęcia na torze przeszkód.

Podczas zielonego spotkania nie zabrakło również muzyki. Przez cały piknik towarzyszyła „Muzyka w zieleni” z OFF Radiem Kraków. Od 12.00 do 16.00 grał Minoo, producent muzyczny związany z Asphalt Rec oraz Mad-Hop Rec. Do tej pory wydał dwa albumy producenckie oraz występował na wielu kompilacjach. W Radiu Kraków współprowadzi audycję Nocny Off Radia Kraków. Natomiast w Off Radiu Kraków jest gospodarzem programu Beat Tools. W sobotę Minoo zaproponował sporą dawkę chilloutowej elektroniki, czyli coś dla ukojenia ducha i ciała.

Potrzebujący chwili relaksu i odprężenia mieli okazję skorzystania z zajęć „Zdrowy kręgosłup”, które poprowadzili trenerzy z „Soul Fitness”. W ich trakcie proponowano ćwiczenia odciążające kręgi, wzmacniające głębokie partie mięśniowe pleców, likwidujące przykurcze mięśni, redukujące napięcie. Pierwsze rezultaty chętni odczuli już po sobotnich zajęciach.

W sobotnie popołudnie w plenerze połączono przyjemność przebywania na świeżym powietrzu z radością czytania książek. Księgarnia Pod Globusem przygotowała specjalne wydanie „Bajek pod Globusem – warsztaty w parku”. Od godziny 13.00 do 15.00 odbywało się spotkanie pt. „Skąd się bierze książka?”. Odpowiadano na pytania: gdzie rodzi się pomysł na książkę, kim jest pisarz, jak książka trafia do księgarni, czym zajmuje się księgarz. Dzieci wcielały się w twórców książki i samodzielnie przygotowywały jej elementy. A warsztaty otwarła lektura wzruszającej i mądrej historii „O chłopcu, który wpadł do książki”.

Równocześnie odbywało się „Czytanie na polanie”, które prowadziła psycholog Olga Świdorska,



**Magiczny
Kraków**

autorka serii „Bajek coachingowych”. Do spotkania z książką zaprosiła zarówno najmłodszych, jak i ich rodziców. Nie było to zatem tylko czytanie, ale czytanie połączone z interakcją.

Miłośnicy fauny i flory mieli okazję do przejścia się z dr. Przemkiem Szwąłką po Parku Kościuszki w ramach spaceru przyrodniczego.

Gorąco zapraszamy na kolejne odsłony projektu – aż do końca wakacji (z wyłączeniem 30 lipca), co sobotę będziemy bawić się w cieniu drzew w jednym z krakowskich parków. Spotkamy się w Parku Krakowskim, Parku Jordana, Parku Bednarskiego i Parku Jerzmanowskich.

W czasie pikników będzie nam towarzyszyło Radio Kraków, na bieżąco relacjonujące wszystko, co dzieje się w krakowskich parkach.

Więcej o wydarzeniu dowiedziecie się na [Facebooku](#).