



Podwójna dawka „Krakowa w Zieleni”

2016-08-28

W ten weekend Park Jordana od rana rozbrzmiewał muzyką, był wypełniony leżakami, nie brakowało też wysmienitych przekąsek. Tym razem odpoczywaliśmy wśród zieleni przez dwa dni (sobotę i niedzielę) w jednym z najbardziej znanych krakowskich parków, tuż przy Błoniach. Staraliśmy się wyciągać mieszkańców na świeże powietrze proponując oryginalne aktywności sportowe. Nie zapomnieliśmy o smakoszach - na wielbicieli smakołyków czekały lody i orzeźwiające napoje. Kolejne zielone spotkanie zorganizowali tradycyjnie: Miasto Kraków, Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie, Krakowskie Biuro Festiwalowe i Radio Kraków.

Sobotę rozpoczęliśmy, jak zawsze, bardzo aktywnie. Spotkaliśmy się na nowym, betonowym skateparku. Można było obejrzeć pokazy skateboardów, podczas których profesjonaliści prezentowali najlepsze tricki wykonane na wyznaczonych przeszkodach. Nowe miejsce do jazdy w Parku Jordana zostało zaprojektowane przy współpracy z krakowskimi skaterami, dlatego wręcz wskazane były rolki i deskorolki, aby osobiście można było wypróbować nową miejską instalację i wziąć udział w bezpłatnych warsztatach jazdy na desce.

Pozytywną dawką energii był pokaz grupy tanecznej Show-Balet „Shine”. Przez chwilę poczuć można było atmosferę karnawału w Rio. Doborowe choreografie, układy taneczne, kostiumy i pióra - wyzwalały czystą energię. Kolejną taneczną propozycją były zajęcia zumbi na trawie. Połączenie elementów tańca latynoamerykańskiego oraz fitnessu, z pewnością naładuje Was energią na cały nadchodzący tydzień.

Na spotkanie przygotowaliśmy także ciekawą propozycję dla pasjonatów kuglarstwa. Pod okiem doświadczonych instruktorów można poznać tajemne zasady sztuki cyrkowej. Otwarte warsztaty kuglarskie są świetną okazją, aby nauczyć się m.in. żonglerki, chodzenia na sznurkach, po linie (slaglinie) oraz jazdy na monocyklu.

To jednak nie wszystko. W sobotę rozegrano grę terenową z wykorzystaniem aplikacji „Kraków w zieleni”, pt. „Był taki świat”, były warsztaty tresury poprowadzone przez psych terapeutów ze „Szkół dla psów Beethoven”. Uczestnicy uczyli się czytać psią mowę ciała, a poznawaniu tajników motywowania psów towarzyszyły zajęcia na torze przeszkód. „Kraków w Zieleni” to także doskonała okazja do adopcji czworonożnego przyjaciela, dzięki uprzejmości „Dog Rescue”.

Chętni mogli połączyć przyjemność przebywania na świeżym powietrzu z radością czytania książek. „Księgarnia pod Globusem” zaprosiła bowiem na specjalne wydanie „Bajek pod Globusem - warsztaty w parku” pt. „Skąd się bierze książka?”, gdzie się rodzi pomysł na książkę, kim jest pisarz, jak książka trafia do księgarni, czym zajmuje się księgarz - wspólnie odpowiadano na te ważne pytania. Dzieci również mogły wcielić się w twórców książki i samodzielnie przygotować jej elementy. Warsztaty rozpoczęły się od lektury wzruszającej i mądrej historii „O dzieciach, które kochają książki”. Przeznaczone były dla dzieci w wieku od 7 do 12 lat, a prowadzili je księgarze „Księgarni pod Globusem”.

Niedzielne spotkanie w Parku Jordana zadedykowaliśmy dzieciom i ich rodzicom, ale także seniorom. Pragnęliśmy wszystkich przekonać i udowodnić, że aktywność jest receptą na długowieczność i dobre samopoczucie. Chcieliśmy pokazać, że ruch jest dobry dla osób w każdym wieku i może mieć wiele interesujących odśłon.



Od godziny 9.30 zachęcaliśmy do udziału w „Czytaniu na polanie”, które poprowadził psycholog Olga Świdorska, autorka serii „Bajek coachingowych”. Do spotkania z książką zaprosiła uczestników w każdym wieku. To zatem nie tylko czytanie, ale czytanie połączone z interakcją.

Rozegraliśmy turniej gry w bule, a także zachęcaliśmy do poszukiwania równowagi pomiędzy umysłem i ciałem w ramach treningu Tai Chi. Stara chińska sztuka walki obecnie uznawana jest za łagodną formę rekreacji, zwaną medytacją w ruchu. Powolne, miękkie ruchy przywodzą na myśl spokojny taniec, który pozwala poprawić zdrowie, wytworzyć wewnętrzną siłę i zwiększyć ogólną witalność.

„Towarzystwo Przyjaciół Dzieci” w Krakowie zorganizowało warsztaty rękodzieła, na które zaprosiło nie tylko seniorów, ale także najmłodszych uczestników.

Także i w niedzielę rozegraliśmy grę terenową z aplikacją „Kraków w zieleni” pt. „Był taki świat”, a potem chętnych wzięliśmy na spacer historyczny z Mikołajem Korneckim.

Przez cały czas do dyspozycji mieszkańców Krakowa oraz wszystkich uczestników „Krakowa w zieleni” były łuki, bierki gigant, kręgle fińskie oraz gry rodzinne.

[Wydarzenie na FB można znaleźć tutaj.](#)

W galerii zdjęć możecie zobaczyć, jak wyglądał ostatni wakacyjny „zielony” weekend.