



**Magiczny
Kraków**

Moc Listopadowa - festiwal stworzony z myślą o kobietach

2022-11-24

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida zaprasza na IV edycję festiwalu stworzonego z myślą o kobietach „Moc Listopadowa”. Wydarzenie odbywa się w dniach 6-24 listopada w ARTzonie, przy ul. os. Górali 4.

Jak zadbać o ciało i umysł, rozwój i emocje, zdrowie i przyjemność? Jak funkcjonować w czasie niewiadomym, w którym nie można planować? Jak stawiać czoła wszelkim trudom i wyzwaniom? Gdzie szukać wewnętrznej motywacji do działania? To tylko niektóre pytania, na które poszukamy odpowiedzi podczas warsztatów, prowadzonych przez: Weronikę Idzikowską, Żanetę Lipiec-Goj, Monikę Stachańczyk, Katarzynę Biernat, Monikę Korubę i Justynę Ciahotną.

- „Moc Listopadowa” to młodsza siostra marcowego Festiwalu Kobiet „Heroína. Bohaterka”. W listopadzie spotykamy się w gronie kobiet, damy sobie wzajemnie wsparcie, moc, będziemy się wzajemnie słuchać. Damy sobie też przyzwolenie na to, aby na chwilę się zatrzymać i odpuszczać - opowiada Katarzyna Szczęśniak, pomysłodawczyni wydarzenia.

PROGRAM:

- **dziś, 24 listopada, godz. 17.00-20.00**

Dbanie o swój dobrostan - w oparciu o empatię, czułość dla siebie i neuroplastyczność

Prowadzenie: Monika Koruba - terapeutka Gestalt w trakcie całonocnego 4-letniego szkolenia w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt. Wspiera w budowaniu satysfakcjonujących relacji z sobą i innymi. Inspiruje się Porozumieniem bez Przemocy oraz terapią poprzez ciało i ruch.

Justyna Ciahotna - absolwentka 3 lat pogłębionego kursu Porozumienia bez Przemocy (NVC), Studium NVC II rok oraz Coachingu Opartego na Potrzebach w Leance.

Jakby to było być dla siebie najlepszą przyjaciółką, dawać sobie więcej wsparcia, zrozumienia, czułości? Jakby to było mieć więcej spokoju, poczucia bezpieczeństwa, a także więcej wdzięczności i poczucia więzi z innymi na co dzień? W trakcie spotkania skupimy się na rozwijaniu swojej MOCY, czyli wewnętrznego potencjału, który tkwi w naszym umyśle i ciele. Będziemy doświadczać tego co w nas żywe, kontaktować się z samą sobą oraz być czułą dla siebie.

Wstęp jest bezpłatny. Obowiązują zapisy na [stronie](#).