



O karnawale i zabawie. Znamy program styczniowej „Powolnej soboty”

2023-01-28

Rozpocznij nowy rok z powolnym oddechem. Już dziś, 28 stycznia ponownie spotkamy się w pałacu Potockich przy Rynku Głównym 20 podczas „Powolnej soboty”, aby razem spędzić czas zgodnie z filozofią *slow life*. Jak zawsze, będą trzy rozmowy z kuratorką Agą Kozak: o zabawie (od strony neurobiologii), karnawale i ceramice. Oprócz tego będzie powolna pobudka z zimową yin jogą, a także wieczorne warsztaty, na których stworzymy wyjątkowe, ozdobne serwety.

Powolna pobudka o godz. 9.00 to zimowa Yin Joga. Wraz z prowadzącą, Edytą Krawczyńską (Joga Centrum Kraków) zapraszamy na praktykę Yin Jogi opartej na medycynie chińskiej. Yin Joga to spokojna i pasywna praktyka, w trakcie której będziemy utrzymywać asany dłużej niż w innych stylach jogi. Dzięki pracy na zimnych mięśniach dotrzemy do tkanek głębokich i powięzi. Natura Yin jogi sprawia, że ma ona unikalny wpływ na psychikę. Konfrontacja ze sobą, poprzez ciszę i bezruch, oraz uzupełnianie zasobów energii Yin pomoże przywrócić balans w naszym ciele, umyśle i duszy.

O godz. 11.00 poranną kawę rozpoczynamy tematem zabawy, bo jak karnawał – to zabawa. Zapytamy więc neuronaukowszczyń (Dominika Pikul - MindShift Studio) o to, jaki wpływ na nasz mózg i samopoczucie ma zabawa, a czego możemy spodziewać się, kiedy nasze dni wypełnia nadmierna powaga, stres i smutek. Porozmawiamy również o zjawisku neuroplastyczności oraz co zrobić, jeśli mamy tendencję do ciągłego zamartwiania się: czy ma jakieś praktyczne narzędzia, które sami możemy zastosować po to aby poprawić swój nastrój i odzyskać spokój?

O godz. 14.00 wcale nie takie powolne popołudnie, a tam karnawał, czyli nie tylko pączki, czy faworki (zwane w Krakowie chrustem) lecz także lokalne tradycje. O tym, jak zmieniały się tradycyjne karnawałowe słodczy (np. na wegańskie) opowie cukiernik jednej z najlepszych krakowskich cukierni – Wojtek Starowicz. O kawiarnianych i balowych zwyczajach dawnego Krakowa opowie z kolei autor książek i znawca niegdysiejszego życia towarzyskiego krakowian – Krzysztof Jakubowski. O tym natomiast jak karnawał obchodzono w podkrakowskich wsiach, o przenikaniu tradycji miasta i wsi, o tym czym karnawał w ogóle był, a także o jego niewesołym obliczu opowie Magdalena Zych z Muzeum Etnograficznego.

Podczas powolnej rozmowy o godz. 17.00 porozmawiamy z twórczyniami i twórcami Ceramiki (Manufaktura Porcelany, Ceramika z Lanckorony, Żrem na Talerzach, Trosca). Czy ceramika jest synonimem powolności i cierpliwości? Co daje nam i krakowskim ceramiczkom zrobienie własnoręcznie naczyń? Czy Kraków może stać się ceramiczną mekką? Na te i inne pytania poszukamy odpowiedzi wspólnie z naszymi rozmówcami i rozmówczyniami.

Kończymy jak zawsze „porelaxsem” o godz. 19.00. Czekają na nas warsztaty z Justyną Mazur-Kiwer (Litograf Studio), na których farbowane w naturalnych barwnikach serwety zostaną ozdobione według waszych pomysłów. Na warsztatach otrzymacie stemple: zabytkowe – około 100-letnie, ale też takie tworzone współcześnie. Skorzystamy także z żywych roślin. Będziemy drukować desenie, a każdy wyjdzie do domu z tkaniną, którą szycownie można ozdobić stół, albo zawijać w nią pieczywo. Farba użyta na warsztatach jest permanentna.

Kuratorką „Powolnej soboty” jest Aga Kozak, nauczycielka dobrego życia, mentorka, dziennikarka, trenerka rozwoju osobistego.



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatne wejściówki są do pobrania – osobno na każde pasmo – od **23 stycznia** na [kbf: bilety](https://kbf.bilety.pl).
Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc [zwłaszcza na powolną pobudkę i „porelaks”] jedna osoba może pobrać tylko jedną wejściówkę.