



**Magiczny  
Kraków**

## **„Blue Monday: mit czy rzeczywistość?” - zaproszenie na seminarium**

2025-01-09

**„Blue Monday” - rzekomo najbardziej depresyjny dzień w roku - to tylko chwyt marketingowy czy rzeczywistość? A może tak naprawdę zimowy spadek nastroju to temat, który warto zgłębić i zrozumieć? Centrum Obywatelskie przy ul. Reymonta 20 wraz z Krakowskim Forum Organizacji Społecznych zapraszają na seminarium poświęcone temu zagadnieniu.**

Podczas wydarzenia, które odbędzie się we wtorek, 14 stycznia, w siedzibie CO przy ul. Reymonta 20, uczestnicy zgłębią mechanizmy odpowiedzialne za nastrój w okresie zimowym, porozmawiają o rzekomym fenomenie „Blue Monday” i poznają sprawdzone sposoby na radzenie sobie z zimową melancholią. Początek wydarzenia o godz. 17.00.

**[Zapisy prowadzone są online.](#)**

### **Program seminarium:**

- „Twój dobry nastrój zaczyna się w tobie” – Dorota Malik-Ferfecka, trenerka mentalna
- „Zima w głowie – jak radzić sobie z obniżonym nastrojem?” – Tomasz Rachwański.

Szczegóły na stronie internetowej [co.krakow.pl](http://co.krakow.pl).