



Magiczny  
Kraków

## Festiwal Kobiet 2022 w ARTzona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida

2022-02-23

Jak pośród zgiełku codziennego życia odnaleźć spokój i szczęście? ARTzona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida w Krakowie wychodzi naprzeciw kobietom, które pragną zadbać o siebie i swój rozwój. Po raz ósmy organizuje wyjątkowy festiwal, tworzony przez kobiety i dla kobiet - „Heroina. Bohaterka”. Podczas trwającego niemal cały miesiąc (1-29 III 2022) wydarzenia odbędzie się kilkanaście bezpłatnych spotkań i warsztatów skierowanych do pań.

Wpadając w codzienny wir przytłaczających obowiązków, pracy i zajęć, wiele kobiet zapomina o swoich potrzebach, o odpoczynku. Pośród wszechobecnego zamętu i pośpiechu trudno o chwilę *uważności* czy skupienia nad własnymi doświadczeniami i emocjami. Ludzie codziennie są bombardowani natłokiem informacji, który utrudnia odnalezienie *harmonii* i zakłóca życie w ogólnym *dobrostanie*. Dlatego to właśnie te trzy słowa: **uważność, harmonia i dobrostan** będą motywem przewodnim festiwalu.

Spotkania i warsztaty w ramach Festiwalu Kobiet „Heroina. Bohaterka” pomogą zadbać zarówno o ich ciała, jak i dusze. Uczestniczki poszukają odpowiedzi na takie zagadnienia jak: opieka nad sobą samą, dbanie o swój rozwój, aktywność i zdrowie. Wyjątkowe Goście Festiwalu będą dzielić się swoimi doświadczeniami i rzucać nowe światło na wiele problemów życia codziennego. W programie Festiwalu przewidziano spotkania z psychologkami i seksuologkami, które pomogą uczestniczkom lepiej zrozumieć siebie oraz swoją seksualność. Kobiety będą mogły zajrzeć w głąb siebie, zatrzymać się i poszukać własnej harmonii. Podczas Festiwalu odbędą się także zajęcia jogi, które pomogą zrelaksować się i odpocząć, a także kreatywne warsztaty rękodzielnicze czy fotograficzne. Wszystkie

Zapraszamy na ósmą edycję Festiwalu Kobiet „Heroina. Bohaterka”, który trwać będzie od 1 do 29 marca 2022 roku. W tym czasie odbędzie się aż kilkanaście bezpłatnych spotkań, warsztatów i wydarzeń skierowanych do kobiet. Motywem przewodnim festiwalu będzie uważność, harmonia i dobrostan. Tematyka spotkań i warsztatów została dobrana tak, aby zadbać zarówno o ciało i ducha. Porozmawiamy o tym, jak w obliczu natłoku pracy i zobowiązań nie zaniedbywać siebie, swojego rozwoju, aktywności i zdrowia. Co zrobić, żeby organizm funkcjonował w pełnej harmonii? Jak zadbać o każdy ważny obszar swojego życia? Czy można zrównoważyć ciało i umysł, rozwój i emocje, zdrowie i przyjemność? Do poprowadzenia spotkań zostały zaproszone wyjątkowe kobiety.

Organizatorem Festiwalu Kobiet „Heroina. Bohaterka” jest Pracownia Praktyk Edukacyjnych i Rozwojowych „Przestrzeń Inspiracji” - ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida (os. Górali 4). Dofinansowano ze środków Gminy Miejskiej Kraków oraz Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta. Szczegółowy [program wydarzenia](#) znajduje się na stronie [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl) oraz [fb/ARTzonaOKN](https://fb.com/ARTzonaOKN).

### Szczegółowe informacje:

ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida  
os. Górali 4, 31-959 Kraków  
tel. 12 644 38 98,



**Magiczny  
Kraków**

[artzona@okn.edu.pl](mailto:artzona@okn.edu.pl)

[www.artzona.okn.edu.pl](http://www.artzona.okn.edu.pl)

[www.facebook.com/ARTzonaOKN](https://www.facebook.com/ARTzonaOKN)