



**Magiczny
Kraków**

KLASTER OBYWATELSKI - Krakowianki Oazą Spokoju

2026-03-04

Z okazji Dnia Kobiet zapraszamy wszystkie mieszkanki Krakowa na wydarzenie dedykowane regeneracji, samoopiece i budowaniu kobiecej wspólnoty.

W codziennym pędzie często zapominamy o własnych potrzebach, dlatego 10 marca Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 zmieni się w przestrzeń relaksu i odprężenia.

Szczegóły wydarzenia

- Data: 10 marca 2026 r. (wtorek)
- Godzina: 17:00
- Miejsce: Centrum Obywatelskie w Krakowie, ul. Reymonta 20
- Wstęp: Wolny (obowiązują zapisy przez formularz online: <https://forms.gle/YNa6X5fy7NvTffVA9>)

Program spotkania

17:00 | Moc olejków eterycznych - Agnieszka Bartosz Spotkanie rozpoczniemy od warsztatu aromaterapii. Uczestniczki dowiedzą się, jak naturalne zapachy wpływają na kojenie nerwów i przywracanie wewnętrznej równowagi. Poznamy sprawdzone sposoby na wykorzystanie olejków w walce ze stresem i zmęczeniem.

17:30 | Dobrostan zaczyna się w głowie - Grażyna Konieczna (Stowarzyszenie Grace) Panel psychologiczny poświęcony praktycznemu ujęciu dobrostanu. Przeanalizujemy siedem kluczowych elementów wpływających na jakość życia oraz poznamy rolę tożsamości w procesie zmian. W programie przewidziano naukę techniki „kolorowego” podejmowania decyzji oraz ćwiczenie wyciszające, ułatwiające zmianę optyki w codziennych sytuacjach.

17:30 | Automasaż twarzy w stylu Kobido - Natalia (Studio Holistic) Równolegle odbędzie się warsztat praktyczny z podstaw japońskiego masażu twarzy. Specjalistka zaprezentuje proste techniki rozluźniające napięcia, które każda z nas może wykonać samodzielnie w domu, aby zadbać o promienny wygląd i lepsze samopoczucie.

To spotkanie to idealna okazja do wymiany doświadczeń i zdobycia narzędzi, które realnie poprawiają komfort życia. Spędźmy ten czas razem, tworząc krakowską oazę spokoju.