



KLINIKA SPOŁECZNIKA: Nie uciekaj w Bieszczady! Znajdź spokój w Krakowie2

2026-06-30

Zmagasz się z przewlekłym zmęczeniem, ciągłym biegiem i wszechobecnym przebodźcowaniem? Życie w hałaśliwym mieście potrafi mocno przytłoczyć, wywołując uciążliwe napięcie psychiczne oraz powracające problemy ze snem, pamięcią czy koncentracją. Troska o własny dobrostan emocjonalny jest kluczowa dla zdrowia każdego z nas. Jeśli czujesz, że potrzebujesz głęboko odetchnąć i zwolnić, nie musisz rzucać wszystkiego – Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 zaprasza na wyjątkowy, lipcowy cykl bezpłatnych warsztatów pod hasłem „Klinika Społeczника”.

Dlaczego warto wziąć udział?

Uczestnictwo w zajęciach przyniesie wymierne, potwierdzone korzyści dla organizmu. Regularna praktyka poznanych technik skutecznie obniży wskaźniki chronicznego stresu i napięcia w ciele, pomoże radzić sobie z lękiem oraz przewlekłym bólem. Ponadto znacząco wzmocni koncentrację, stymulację kreatywności, podniesie odporność organizmu i pomoże odnaleźć upragnioną równowagę emocjonalną, prowadząc do bycia szczęśliwszym i bardziej odpornym na codzienny chaos.

Ekspercka wiedza i profesjonalne wsparcie

Warsztaty poprowadzi Beata Ziółko – dyplomowana nauczycielka medytacji i doświadczona praktyczka, dla której mindfulness, praca z trudnymi emocjami oraz neuroplastyczność mózgu stanowią życiową pasję. Dzięki jej eksperckiej wiedzy nauczysz się wdrażać uważność w taki sposób, aby medytacja nie była kolejnym zadaniem do odhaczenia, lecz realnym, codziennym wsparciem pomagającym odzyskać czas, spokój oraz wewnętrzną energię.

Weź udział w całym cyklu i odmień swoją codzienność

Gościnnie zachęcamy do rejestracji na cały cykl czterech spotkań, które tworzą spójną całość, choć istnieje także możliwość zapisu na pojedyncze tematy. Każde zajęcia oferują wprowadzenie od podstaw, dzięki czemu są otwarte dla wszystkich, bez względu na wcześniejsze doświadczenie.

ZAPRASZAMY NA PIERWSZY TERMIN:

7.07 – „Pierwszy krok w uważność” – Dowiesz się, czym dokładnie jest Mindfulness i jak poprawnie zacząć praktykować w domu, by skutecznie wyciszyć natłok myśli. To idealny i najważniejszy start dla każdego!

Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/4e2rb5aa>

Harmonogram kolejnych warsztatów w lipcu:

14.07 – „SOS dla Ciała: Redukcja Stresu” – Poznasz sprawdzone sposoby na redukcję przewlekłego stresu i napięcia.

Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/v4bha5fx>

21.07 – „Uważny Rodzic, Spokojne Dziecko” – Czym jest uważne rodzicielstwo i rola akceptacji.

Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/3buvjsx5>



**Magiczny
Kraków**

28.07 - „Gonitwa myśli. Jak ją zatrzymać i odzyskać przestrzeń w głowie?” - Jak odzyskać radość życia.

Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/25np3erw>

Informacje organizacyjne:

Ubierz się wygodnie. Na zajęciach można siedzieć na krzesłach, ale polecamy wziąć własną matę do ćwiczeń. W imieniu organizatora Prosimy o punktualność.

Zapraszamy!