

HEROINA. BOHATERKA
Festiwal kobiet

3-11 marca 2016

Wszystkie warsztaty i wydarzenia odbywają się w:
ARTzonie Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków

WERNISAŻ 04.03.2016 g. 19.00
MARTA KOZŁOWSKA SENSUAL

PROGRAM WARSZTATÓW

Czwartek, 3 marca 2016

18.00-20.00

Kobieta we mnie – warsztat pracy z ciałem
prowadząca Kamilla Szczyrek // Na Plus

Każda z nas jest kobietą, bo się nią urodziła i każda się kobietą staje. Kim jest kobieta we mnie? Czym jest dla mnie kobiecość w tym momencie mojego życia? Czy ją lubię czy trochę nie bardzo? Jakie aspekty swojej kobiecości akceptuje a jakich się wstydzę lub nie znoszę? Na te pytania będziemy starać się odpowiedzieć na tych warsztatach przy pomocy ruchu.

Metoda: Warsztaty pracy z ciałem polegają na swobodnym poruszaniu się do muzyki i wsłuchiwaniu się we własne ciało. Nie są to zajęcia taneczne, nie musisz umieć tańczyć, ważne, że chcesz się poruszać i dowiedzieć się czegoś o sobie.

Na zajęcia należy się swobodnie ubrać, najlepiej na cebulkę i mieć coś do picia.

Kamilla Szczyrek psycholożka, trenerka umiejętności osobistych oraz instruktorka pracy z ciałem. Prowadzi firmę Na Plus Szkolenia Rozwój Doradztwo zajmującą się wspieraniem w rozwoju osoby prywatne jak i instytucje.

Piątek, 4 marca 2016

17.30-19.00

Warkocze, kłosa – głowa pełna inspiracji
prowadząca Barbara Kurlito // BK Creative

Na zajęciach będziemy się uczyć plecenia warkoczy typu kłosa dobierany, wodospad itp.

Co należy zabrać: grzebyk, gumki do włosów. Najlepiej przyjść w parze – z koleżanką, przyjaciółką, córką, mamą, ciotką ☺

Barbara Kurlito - kulturoznawczyni, technik usług fryzjerskich. Fryzjerstwo jest jej hobby i prawdziwą pasją, dzięki której może stawać się artystką.

Poniedziałek, 7 marca 2016

11.00-12.00

Mama i Bobas

prowadząca Gosia Pilińska // Fitness Club Lejdis

Jeśli niedawno urodziłaś dziecko i próbujesz wrócić do formy mamy dla Ciebie coś wyjątkowego. Nasza doświadczona instruktorka Gosia i obecnie również mama przygotowała dla Ciebie specjalny program ćwiczeń, z którym, z łatwością powrócisz do „idealnej figury” sprzed ciąży wzmacniając przy tym całe ciało, kręgosłup jak również mięśnie dna miednicy oraz pozbędziesz się zbędnych kilogramów. Zajęcia przeznaczone dla młodym mam, które nie mogą zostawić dziecka pod czyjąś opieką i przyjdą na zajęcia ze swoją pociechą, gdzie dodatkowo widok ćwiczącej mamy będzie atrakcją dla maluszka :-)

17.30-19.00

Świece z duszą

prowadząca Paulina Maciaszek // Fundacja Nowe Centrum

Warsztaty handmadowe dla kobiet. Mieszanka decoupage, woskowania i kreatywności :)

Wtorek, 8 marca 2016

18.00-19.00

Taniec zmysłów

prowadząca Martyna Grzeszczuk // Fitness Club Lejdis

Serdecznie zapraszam 8 marca na "Taniec Zmysłów". Zajęcia są wszechstronne, bazują na rozmaitych stylach takich jak tańce latynoamerykańskie, jazz, salsa, bachata. Zajęcia są zmysłowe, dynamiczne i sensualne. Dzięki nim poprawisz kondycję, sylwetkę, a przy okazji wydobędziesz drzemiący w Tobie wdzięk i seksapil. Taniec Zmysłów jest dla kobiet w każdym wieku - wystarczy wziąć ze sobą wygodny strój oraz czerwona szminkę. Udanej zabawy - Martyna

Atrybut konieczny na zajęciach czerwona szminka:)))

19.00-20.30

Joga twarzy

prowadząca Agnieszka Wyszyńska // Agi Joga

Joga Twarzy polega na pracy z mięśniami twarzy oraz z trzema warstwami skóry. Wykonując ćwiczenia twarzy, masaż twarzy, akupresurę, relaks oraz techniki afirmacji, nasza cera odzyska blask, stanie się jędrna i sprężysta. A co dają nam poszczególne techniki?:

- dzięki ćwiczeniom mięśnie twarzy stają się silniejsze, co zwiększa ich jędrność i napięcie. Dobra kondycja mięśni przekłada się na dobrą kondycję skóry twarzy, która połączona z mięśniami staje się bardziej napięta i sprężystsza. Wszystko to procentuje redukcją bruzd i zmarszczek.
- poprzez regularny masaż twarzy wzrasta cyrkulacja i przepływ limfy, przez co zalegające w twarzy toksyny zostają usunięte. Dzięki temu pozbywamy się szarego odcienia cery, redukujemy obrzęki oraz cienie pod oczami. Masaż powoduje, że cera wygląda zdrowo i młodzieńczo. Techniki masażu zwiększają produkcję kolagenu i elastyny, co przekłada się na jędrniejszą i zdrowszą skórę twarzy.
- akupresura redukuje napięcie, zwiększa cyrkulację i daje zdrowy blask skórze.
- stosowanie technik odprężania twarzy, pomoże zredukować i zapobiegać głębokim zmarszczkom i bruzdom, które powstają poprzez stres, marszczenie twarzy, czy różnego rodzaju grymasy, a nasza twarz uzyska bardziej łagodny, młodzieńczy wygląd.

Jogę twarzy może ćwiczyć każdy niezależnie od wieku.

Agnieszka Wyszyńska-Paluch – jest certyfikowaną instruktorką oraz trenerką szkoły Danielle Collins Face Yoga

Method, prowadzi również kursy na trenerów Jogi Twarzy. Kurs kończyła pod okiem londyńskiej trenerki. Jogą twarzy interesuje się od 2013 roku.

Od 2015 roku rozpoczęła współpracę z Festiwałem dla kobiet PROGRESSteron. W październiku 2015 prowadziłam warsztaty Jogi twarzy na festiwalu PROGRESSteron w Warszawie. Obecnie współpracuje również ze Studiem Promocji Zdrowia i Urody Active Woman w Krakowie oraz Meli Melo Akademia Rozwoju Osobistego Kobiet. Prywatnie od dwóch lat ćwiczy afro dance oraz interesuje się naturoterapią. W ubiegłym roku rozpoczęła studia licencjackie z Naturoterapii w Górnośląskiej Wyższej Szkole Przedsiębiorczości w Chorzowie, a w niedalekiej przyszłości planuje zawodowo zająć się naturoterapią.

Środa, 9 marca 2016

11.00-13.00

Karmiąca mama wraca do pracy

Powrót do pracy każdej matki wiąże się z trudnymi wyborami, w tym czasie każda mama, która karmi piersią zadaje sobie pytania co dalej? co będzie jadło moje dziecko w trakcie jak będę w pracy? czy będę mogła dalej karmić? jakie mi przysługują prawa ?

Powrót do pracy najczęściej powoduje zakończenie karmienia piersią, na spotkaniu będziemy mówić o tym, że nie musi tak być i jeżeli tylko mama i dziecko chcą ich mleczna droga może trwać nadal.

prowadząca Kinga Pukowska // Fundacja Polekont Istota Przywiązania

17.00-18.30

Warsztaty ze stylistką

prowadząca Karolina Nowacka // Pozytywny Styl

Jak dobrze wyglądać i nie zwariować!

Elementy warsztatu:

1. Analiza kolorystyczna
 - dobranie barw do typów urody
2. Analiza sylwetki
 - wybór krojów, fasonów współgrających z naszą figurą
3. W świecie dodatków
 - co za dużo to nie zdrowo; jak dobierać akcesoria do okazji
 - kilka przedmiotów, które zawsze zrobią wrażenie

18.30-20.00

Świadome odpoczywanie - warsztat relaksacyjny

prowadząca Oliwia Jakubik // Ogrody Oliwii // Stowarzyszenie STOG

Czwartek, 10 marca 2016

16.00-18.00

Breloczek z filcu

prowadząca Agnieszka Malec // Nova Manufaktura

Na spotkaniu uszyjemy ręcznie z filcu breloczek, który może być ozdobą torebki lub elementem doczepionym np. do kluczy. Z przygotowanych szablonów uczestniczki wytną breloczki, zeszyją muliną i ozdobią koralikami. Zapewniam filc, mulinę, igły i koraliki.

Agnieszka Malec razem z koleżanką prowadzi pracownię rękodzielniczo-krawiecką. Propaguje tworzenie ozdób do domu, zabawek, dodatków do odzieży wykonanych ręcznie. Wykonuje swoje projekty i realizuje pomysły klientów.

Lubię to co robię bo moje rzeczy mają duszę i są niepowtarzalne.

18.00-20.00

Bransoletka - stwórz dla siebie indywidualnie dobraną biżuterię
prowadząca Monika Kwiatek // To i Owo by Monia

Piątek, 11 marca 2016

17.00-19.00

Warsztaty fotograficzne dla kobiet
prowadząca: Joanna Sułkowska // JS Imagination Photography

Warsztaty skierowane są do osób rozpoczynających swoją przygodę z fotografią. Tematyka: kompozycja kadru, podstawowe ustawienia aparatu, teoria w praktyce.

Joanna Sułkowska, która od wielu lat należy do Krakowskiego Klubu Fotograficznego, interesuje się głównie fotografią rodzinną, portretową oraz psią.

Prosimy uczestniczki o przyniesienie aparatów fotograficznych

19.00-21.00

Siła Kobiecości – warsztaty coachingowe
prowadząca Katarzyna Habowska // Wszystko Możliwe

Kasia Habowska - zawodowo od 13 lat w korporacji, pełni też funkcje coacha wewnętrznego, prywatnie coach kobiet, które pragną od życia CZEGOŚ WIĘCEJ! Ponadto mama, żona, kumpela, blogerka (znajdziecie ją tu: www.wszystkomożliwe.pl i tu www.osobyzasoby.pl). Związana z Nową Hutą, pracuje nad nowatorskim projektem dla młodzieży - działa lokalnie = myśli globalnie.

Ceni ciszę, a mimo to ładuje akumulatory na koncertach, najwięcej radości daje jej śmiech synka, głos Grabaża i zieleń wiosny. To czego pragnie dla siebie to zachowanie radości życia, prostoty i zdrowia. Kieruje się dewizą „Wszystko możliwe”.

Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny

Wszystkie warsztaty i wydarzenia odbywają się w:

ARTzonie Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków

Zapisy: Katarzyna Szczęśniak, mail: k.szczesniak@okn.edu.pl

Szczegółowe informacje

www.artzona.okn.edu.pl

www.babkiznowejhuty.pl

www.okn.edu.pl

Dojazd

Tramwaj: 1, 5

Autobus: 123, 139, 153, 193, 501

Organizatorzy:

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida (www.okn.edu.pl)

ARTzona OKN (www.artzona.okn.edu.pl)

Babki z Nowej Huty (www.babkiznowejhuty.pl)

Partnerzy:

New Soul-Design (www.newsoul-design.blogspot.com)

Ogrody Oliwii (www.ogrodyoliwii.pl)

Fitness Club Lejdis (www.lejdisfitnessclub.pl)

Fundacja Polekont – Istota Przywiązania (www.fundacjapolekont.pl)

Stowarzyszenie STOG (www.facebook.com/stowarzyszenieSTOG)

To i Owo By Monia (www.toiowobymonia.blogspot.com)

Wszystko Możliwe (www.wszystkomozliwe.pl)

Fundacja Nowe Centrum (www.nowecentrum.org)

C-2 Południe Cafe (www.c2poludniecafe.blogspot.com)

Agi Joga (www.agijoga.pl)

JS Imagination Photography (www.facebook.com/JSImaginationPhotography)

Nova Manufaktura (www.novamanufaktura.com)

Pozytywny Styl

Na Plus

Patroni medialni:

Głos Tygodnik Nowohucki (www.glos-tn.krakow.pl)

Karnet (www.karnet.krakow.pl)

Kulturatka (www.kulturatka.pl)

Rodzinny Kraków (www.rodzinny-krakow.pl)

Stylowa Nowa Huta (www.stylovanowahuta.blogspot.com)

Kalendarz Imprez Nowohuckich (www.kalendarznowahuta.pl)

W Krakowie (www.wkrakowie.pl)