



Magiczny
Kraków

KLINIKA SPOŁECZNIKA: SOS dla ciała! Zapraszamy na drugi warsztat z cyklu.

2026-06-30

Praca w sektorze społecznym, aktywizm czy codzienne godzenie obowiązków zawodowych i rodzinnych w dynamicznym mieście generuje ogromne ilości napięcia. Stres rzadko pozostaje tylko w naszych głowach – najczęściej odkłada się w ciele w postaci spiętych barków, bólów głowy czy przewlekłego zmęczenia. Czas wystać swojemu organizmowi ratunkowe SOS.

Szczególnie polecamy i zapraszamy na najbliższy termin:

- **Kiedy:** 14 lipca (wtorek)
- **Temat:** „SOS dla Ciała: Redukcja Stresu”
- **Opis:** Podczas tych zajęć skupimy się na fizycznych aspektach przeciążenia. Poznasz sprawdzone, poparte nauką i przede wszystkim skuteczne sposoby na redukcję przewlekłego stresu oraz uwalnianie napięć nagromadzonych w ciele. Dowiesz się, jak świadomie relaksować organizm, by odzyskać siły vitalne i odporność.
- **Zapisy:** Zapraszamy do rezerwacji miejsc poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

Poznaj korzyści płynące z udziału w warsztatach:

Uczestnictwo w „Klinice Społecznika” to inwestycja w Twoje zdrowie i efektywność. Regularna praktyka uważności i pracy z ciałem:

- Obniża wskaźniki chronicznego stresu i regeneruje układ nerwowy.
- Pomaga radzić sobie z psychosomatycznymi objawami napięcia i przewlekłym bólem.
- Wzmacnia koncentrację, poprawia jakość snu oraz podnosi odporność organizmu.
- Pomaga odnaleźć wewnętrzną równowagę i odporność na codzienny chaos.

O prowadzącej:

Zajęcia prowadzi **Beata Ziółko** – praktyk i dyplomowana nauczycielka medytacji. Temat uważności (mindfulness), pracy z emocjami oraz neuroplastyczności mózgu jest jej życiową pasją. Uczy w taki sposób, by techniki te nie były kolejnym zadaniem do odhaczenia na liście obowiązków, ale realnym narzędziem wspierającym odzyskiwanie czasu i energii w codziennym życiu.

Harmonogram kolejnych spotkań w lipcu (zapisz się już dziś!):

Zachęcamy również do rezerwacji miejsc na kolejne warsztaty w ramach cyklu:

- **21.07 - „Uważny Rodzic, Spokojne Dziecko”** – Czym jest uważne rodzicielstwo (dla rodziców dzieci w każdym wieku) i rola akceptacji w kontekście uważności. [Formularz zapisu](#)
- **28.07 - „Gonitwa myśli. Jak ją zatrzymać i odzyskać przestrzeń w głowie?”** – Jak radzić sobie z natłokiem analiz, odpuszczaniem i jak odzyskać radość życia. [Formularz zapisu](#)

Informacje organizacyjne:



**Magiczny
Kraków**

- **Miejsce:** Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20, Kraków.
- **Ubiór:** Prosimy o założenie wygodnego, niekrępującego ruchów stroju.
- **Wyposażenie:** Na sali będą dostępne krzesła, jednak jeśli masz taką możliwość, gorąco polecamy zabranie własnej maty, co umożliwi komfortowe ćwiczenie pozycji medytacyjnych i relaksacyjnych.
- **Punktualność:** Ze względu na warsztatową formę zajęć, bardzo prosimy o przybycie punktualnie. Spóźnienie uniemożliwia pełne wejście w proces praktyki i zakłóca komfort pozostałych uczestników.

Zajęcia są całkowicie bezpłatne i otwarte dla każdego, bez względu na wcześniejsze doświadczenie.
Do zobaczenia!