

DZIEŃ Kobiet

w Kamyku

8.03

Miejski Ośrodek Kultury "Kamyk"
ul. Bohaterów Warszawy 4

MOC

Wykład motywacyjny
Samobrona dla kobiet

PIĘKNO

Joga twarzy i techniki rozluźniające
Warsztat z fizjoterapeutką
uroginekologiczną

HARMONIA

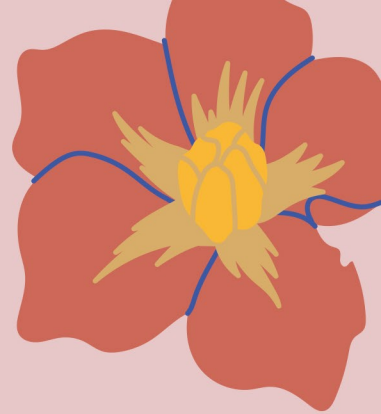
Malowanie na jedwabiu
Tworzenie obrazów z mchu

KOSZT: 20 zł/warsztat

Zapisy od 26.02.2025 od g. 12.00
www.mok-kamyk.pl



PROGRAM



Wykład motywacyjny

„Zostań swoją najlepszą Mentorką Kariery!”

10.00-11.00 | sala audytoryjna

Otwarcie tegorocznego „Dnia Kobiet w Kamyku” będzie wykład Anny Jarzębskiej – doświadczonej psycholog i mentorki kariery, która w swoim wystąpieniu opowie m.in. jak podejść do poszukiwania najlepszej pracy dla siebie, co zrobić jeśli chcemy się przebranżowić, w jakie pułapki same wpadamy podczas szukania pracy, a także na co szczególnie zwrócić uwagę w 2025 roku. Na spotkaniu nie zabraknie inspiracji, merytorycznych podpowiedzi, polecajek rozwojowych, a także dobrej energii zmiany.

Prowadzenie: Anna Jarzębska – psycholog, mentorka, doradca zawodowy, ex rekruterka i managerka HR



Warsztat z fizjoterapeutką uroginekologiczną

„Jak dbać o mięśnie dna miednicy?”

11.15 -12.30 | sala rytmiki 1.62

W czasie spotkania Izabela Korzeniowska z Kinesi Pruszków, przybliży uczestniczkom czym jest dno miednicy i jak wygląda fizjoterapia uroginekologiczna. Nie zabraknie porad w zakresie profilaktyki i tego co kobieta może zrobić sama w domu, żeby sobie pomóc, a także prezentacji usg kresy białej na wybranych uczestniczkach.

Prowadzenie: Izabela Korzeniowska – fizjoterapeutka uroginekologiczna, pielęgniarka.

Samoobrona dla kobiet

9.00 -12.00 | sala baletowa 1.18

Uczestniczki szkolenia przygotowanego przez KRAV MAGA MAZOWSZE otrzymają w skondensowanej formie praktyczne informacje na temat reagowania w sytuacji zagrożenia. W trakcie tego intensywnego spotkania skupimy się na psychologicznych i prawnych aspektach samoobrony, w tym także na kwestiach związanych z wykorzystaniem narzędzi obronnych. Nie zabraknie również nauki podstawowych technik samoobrony. Celem szkolenia nie jest tworzenie złudnego poczucia bezpieczeństwa, ale przekazanie realistycznej wiedzy o zagrożeniach oraz nauka budowania właściwych procedur bezpieczeństwa.

Prowadzenie: Andrzej Gross – założyciel i główny trener Krav Maga Mazowsze. Justyna Jarosińska – mediator sądowy, prawnik, szkoleniowiec w zakresie przemocy, instruktor samoobrony kobiety i dzieci.



Warsztat twórczy

„Malowanie na jedwabiu”

12.45-14.45 | sala baletowa 1.18

Podczas warsztatu, uczestniczki pod okiem instruktorki zostaną wprowadzone w świat płynnych farb do jedwabiu. W czasie zajęć poznają podstawową technikę malowania na jedwabiu – konturowania. Nie zabraknie też garści informacji o tym jak powstaje, skąd pochodzi i jakie ma właściwości jedwab naturalny. Każda z Pań wykona swój prezent na Dzień Kobiet – własnoręcznie malowaną gawroszkę.

Prowadzenie: Joanna Kędziora – plastyczka, która z jedwabiem związana jest od ponad dwudziestu lat.

Warsztat kreatywny

„Tworzenie obrazów z mchu”

15.00–16.00 | sala malarstwa 1.69

W czasie warsztatu kreatywnego zaprosimy wszystkie Panie do tworzenia obrazów z mchu. Uczestniczki stworzą własne naturalne obrazy, które będą idealnym prezentem dla samej siebie i nową ozdobą domu

Prowadzenie: Eliza Komorowska – instruktorka warsztatów kreatywnych dla dzieci, młodzieży i dorosłych.



Joga twarzy i techniki rozluźniające

„Pauza na relaks”

15.30–17.00 | sala baletowa 1.18

W czasie warsztatu automasażu twarzy Uczestniczki poznają ćwiczenia i techniki, które można wykonać “w biegu” – bez konieczności zmywania makijażu, zdejmowania butów czy zmiany stroju. Dzięki takim ćwiczeniom można osiągnąć wiele korzyści, które pozytywnie wpłyną na naszą urodę i samopoczucie m.in.: rozluźnienie pospinanych mięśni twarzy, karku, szyi, obręczy barkowej. W czasie warsztatu Pani Magda pokaże jak dzięki ćwiczeniom oddechowym i pracy z układem nerwowym osiągnąć spokój i lepszą koncentrację, a także jak poprzez ćwiczenia jogi oczu i akupresury twarzy zadbać o relaks dla zmęczonych oczu i poprawę samopoczucia.

Prowadzenie: Magdalena Marek – instruktorka jogi twarzy wg. metody Danielle Collins, terapeutka Healthy Aging.

