



## **ARTzona - Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida**

2026-03-03

Zapraszamy na spotkania w Klubie Rodziców w ARTzonie. Dzięki społeczności rodziców skupionych wokół Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida poznaliśmy potrzeby i oczekiwania rodziców małych dzieci wobec oferty zajęć instytucji kultury. Słuchamy pomysłów i kierujemy się potrzebami, pragniemy jeszcze bardziej włączać rodziców i dzieci do wspólnych działań. Tutaj rodzice mają okazję wziąć udział w zajęciach edukacyjnych, warsztatach oraz spotkaniach ze specjalistami. Korzystając z idei naturalnego rodzicielstwa, opartego na nawiązywaniu bliskiej relacji pomiędzy rodzicami a dzieckiem, wspólnego spędzania czasu poprzez działanie Klubu Rodziców w ARTzonie chcemy wzmocnić i pomóc w budowaniu więzi rodzinnych.

Zapraszamy do grupy Klub Rodziców w ARTzonie na Facebook'u: [TUTAJ](#)

## **Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w marcu**

---

**4, 18, 25 II / 10:15-11:00 (gr.1), 11:00-12:00 (gr.2)**

**MuzykujMY! - warsztaty muzyczne dla rodziców z dziećmi do lat 3,**

Miejsce: mała sala

1 grupa (10:15-11:00) - rodzice i dzieci w wieku 0-1,5 roku (10 par)

2 grupa (11:00-11:45) - rodzice i dzieci w wieku 1,5-3 lata (10 par)

MuzykujMY! to warsztaty składające się z nauki prostych rytmiczek, piosenek oraz układów tanecznych, w których aktywny udział biorą wszyscy uczestnicy - dorośli i dzieci. Pojawią się perkusjonalia, zabawy z chustą animacyjną oraz różne niespodzianki i żywy akompaniament ukulele. Zajęcia zawierają elementy metody Gordona, Batti Strauss oraz Pomelody.

SENSORYCZNOŚĆ: sala (sztuczne oświetlenie, lustra), grupa (mała grupa, dobrowolność uczestnictwa) hałas (śpiew, gitara, drobne instrumenty perkusyjne)

**3, 10, 17, 24, 31 III / 10:00-11:30**

**Joga dla rodziców z dziećmi**

Miejsce: mała sala



**Magiczny  
Kraków**

Zajęcia jogi to delikatna forma ruchu, dostępna dla każdego – niezależnie od wieku czy poziomu sprawności. Podczas praktyki zadamy o równowagę pomiędzy wzmacnianiem ciała a jego łagodnym rozciąganiem oraz prawidłowy oddech. Ćwiczenia mają na celu uelastycznienie kręgosłupa, poprawę ruchomości bioder i barków oraz rozwijanie świadomości ciała.

Regularna praktyka jogi zwiększa wytrzymałość, dodaje energii, rozwija inteligencję ciała i pobudza świadomość. Dzięki niej umysł staje się bardziej aktywny i uważny.

Każde zajęcia kończą się relaksem, prowadzoną wizualizacją i ćwiczeniami oddechowymi, aby ciało mogło się w pełni odprężyć i zregenerować po praktyce.

**SENSORYCZNOŚĆ:** sala (sztuczne oświetlenie, lustra, duża przestrzeń), grupa (mała grupa) forma uczestnictwa (aktywne) hałas (obecność dzieci, delikatna muzyka)

**6, 13, 20, 27 III / 9:30-10:30**

### **Pilates dla mam z dziećmi**

Miejsce: mała sala

Warsztaty mają na celu wsparcie kobiet po ciąży i porodzie w powrocie do pozytywnego odczuwania swojego ciała. Osiąga się to poprzez rozluźnianie, rozciąganie i delikatne wzmacnianie. Zajęcia oparte są na metodzie Pilates w połączeniu z elementami jogi i stretchingu, aby wesprzeć stawy, po obciążeniach związanych z ciążą i noszeniem dzieci.

Na warsztatach skupiamy się nad pracą na prawidłową postawę ciała, odciążaniu kręgosłupa i rozluźnieniu napięć. Wzmacniamy mięśnie core, ale też rozciągamy poszczególne partie mięśni.

**SENSORYCZNOŚĆ:** sala (sztuczne oświetlenie, lustra, duża przestrzeń), grupa (mała grupa) forma uczestnictwa (aktywne) hałas (obecność dzieci, delikatna muzyka)

**11 III / 10:30-13:00**

### **Cykl spotkań o empatycznej komunikacji w rodzinie**

Temat: Jak wyrażać szczerze to co dla nas ważne, nie raniąc przy tym innych?

miejsce: duża sala

Cykl spotkań o empatycznej komunikacji w rodzinie

To przestrzeń dla mam, które chcą budować bliższe, pełne ciepła i wzajemnego zrozumienia relacje – zarówno z dziećmi, jak i z samymi sobą. Na warsztatach poznasz założenia komunikacji empatycznej i doświadczysz, jak ona może wspierać Ciebie w codzienności rodzicielskiej.



**Magiczny  
Kraków**

W programie dużo praktyki: ćwiczenia w parach, grupach, mini wykłady oraz dzielenie się tym, co ważne u uczestniczek. Tworzymy przestrzeń na wszystkie emocje – niepokój, smutek, złość czy bezradność, wspierając się w bezpiecznej przestrzeni. Tu znajdziesz więcej lekkości, zrozumienia i bliskości w swojej codziennej roli mamy.

**SENSORYCZNOŚĆ:** sala (sztuczne oświetlenie, lustra), grupa (mała grupa, praca w parach, dobrowolność uczestnictwa),

**10 I / 10:00-12:00**

**Dobre (przy)wiązanie - warsztaty wiązania chust z przodu**

(dla osób spodziewających się dziecka, dla rodziców dzieci do 4 miesiąca życia)

Miejsce: mała sala

Opis: Kilkumetrowy barwny pas materiału służy nie tylko do przytwierdzenia dziecka do opiekuna w taki sposób, żeby uwolnić ręce. Chusta dba o wygodę, zdrowy kręgosłup i dobre samopoczucie noszonego i noszącego. Chusta pomaga w tworzeniu dobrej więzi. Zapraszamy do wspólnej nauki wiązania – nauczymy się, jak zrobić to sprawnie i dobrze!

**SENSORYCZNOŚĆ:** sala (sztuczne oświetlenie, lustra), grupa (mała grupa, dobrowolność uczestnictwa) możliwy dotyk ze strony prowadzącej

## **KONTAKT:**

ARTzona - Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

Os. Górali 4, 31-959 Kraków

Tel.: 12 644 38 98

E-mail: [artzona@okn.edu.pl](mailto:artzona@okn.edu.pl)

[www.facebook.com/ARTzonaOKN](https://www.facebook.com/ARTzonaOKN)

[www.artzona.okn.edu.pl](http://www.artzona.okn.edu.pl)