



ARTzona - Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida

2026-05-07

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 maju

5, 19, 26 V / 10:00-11:00

Joga dla rodziców z dziećmi

Miejsce: duża sala

Zajęcia jogi to delikatna forma ruchu, dostępna dla każdego – niezależnie od wieku czy poziomu sprawności. Podczas praktyki zadbamy 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 V / 10:30-13:00



Cykl spotkań o empatycznej komunikacji w rodzinie

Temat: Kłótnie i konflikty – jak wspierać dzieci w dogadywaniu się?

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.

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.

Czerwiec 2026 - Jak wdzięczność zmienia codzienność w rodzinie?

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

8, 15, 22, 29 V/ 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 postawą 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)

5, 19, 26 V/ 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)



**Magiczny
Kraków**

MuzykujMY! to warsztaty składające się z nauki prostych rytmiczank, piosenek oraz układów tanecznych, w których aktywny udział biorą wszyscy uczestnicy - dorośli i dzieci. Pojawia 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)

14 V / 10:00-12:00

Dobre (przy)wiązanie - warsztaty wiązania chust na plecach

(dla rodziców dzieci od 5 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! Na warsztaty zapraszamy rodziców z maluchami od 5. miesiąca życia.

SENSORYCZNOŚĆ: sala (sztuczne oświetlenie, lustra, brak okien), 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

www.facebook.com/ARTzonaOKN

www.artzona.okn.edu.pl