



## **Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki**

2024-07-01

Strefa Rodzica to przestrzeń przyjazna i otwarta na potrzeby rodziców. Wspólne zabawy, rodzinne warsztaty, zajęcia fitness dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi, spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, zajęcia ogólnorozwojowe i umuzykalniające dla maluszków – z nami nie ma czasu na nudę! Strefa Rodzica wychodzi naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom rodziców. Projekt ma formułę warsztatową, prowadzoną przez wykwalifikowaną grupę specjalistów z różnych dziedzin. Rodzice mają okazję do spotkań m.in. z psychologiem, pedagogiem, położną, czy dietetykiem. Oprócz konsultacji specjalistycznych odbywają się zajęcia angażujące całe rodziny, propagując wspólne spędzanie czasu, ucząc twórczego podejścia do zabawy i sprzyjając rozwojowi umiejętności interpersonalnych.

## **Harmonogram zajęć Klubu Rodziców - w lipcu**

---

### **Poniedziałki**

11.30 - Witalna mama

Praktyka WITALNA MAMA to chwila medytacji w oddechu (qi kung, qi flow), ruchu, bezruchu, intuicyjnym śpiewie, dźwięku i w ciszy, uważnym byciu we wspólnym ćwiczeniu. Zajęcia kształtują nasze możliwości samoharmonizowania, samouzdrawiania i spotkania z przyjemnością, która odżywia nasze kobiece ciało, oczyszcza umysł i wzmacnia poczucie własnej wartości oraz połączenia z dzieckiem. Podczas zajęć proponujemy innowacyjne podejście, w którym poszukujemy odnalezienia stanu relaksacji, rozluźnienia, skupienia na sobie - w obecności, oraz przy czynnym udziale dziecka. Dzieci zapoznają się z różnorodnymi instrumentami muzycznymi i ich brzmieniem, będziemy inspirować je do organicznego ruchu i tańca, zobaczy że wydawanie głośnych oddechów i "dziwnych" dźwięków jest świetnym sposobem na zabawę i rozładowanie emocji.

Dla kogo? Mama z dzieckiem do 3 lat

### **9 lipca (wtorek)**

10.00 - AmMniam, czyli sensoryka dla malucha. Temat: Owocowy lipiec. Od czego warto rozpocząć rozszerzanie diety maluszka.

Zajęcia skupione wokół produktów sezonowych dla danego okresu i wyjątkowych wydarzeń w



**Magiczny  
Kraków**

tym czasie. W ten sposób pokazujemy jak można bawić się z dzieckiem, rozmawiamy o strukturach, temperaturach. Podczas warsztatów rodzice otrzymują od prowadzącej proste zabawy do wykorzystania w domu, które są bardzo pomocne zwłaszcza przy małych niejadkach, a także mnóstwo specjalistycznych porad i wskazówek.

**Przy zapisach prosimy wyszczególnić ewentualne nietolerancje pokarmowe.**

Dla rodziców z dziećmi od 6 m-cy do 3 lat.

**KONTAKT:**

**Centrum Kultury "Dworek Białoprądnicki"**

**ul. Papiernicza 2, 31-221 Kraków**

**Tel.: 12 420 49 50**

**E-mail: [sekretariat@dworek.eu](mailto:sekretariat@dworek.eu)**

**[www.dworek.eu](http://www.dworek.eu)**