



ARTzona - Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida

2024-12-01

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 grudniu

3 XII/ 16:30-18:00

Warsztaty z baśniami

Opis: Serdecznie zapraszamy rodziców z dziećmi na spotkanie z baśniami świata, pełne przygód, mądrych opowieści, ciekawych zwrotów akcji. Warsztaty to przestrzeń, w której za pomocą słowa, gestu, wzroku, dźwięku, ruchu ciała, tkane są różne opowieści.

4,11 XII / 10.15-11.00 (gr.1), 11.00-12.00 (gr.2)

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

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)

Opis warsztatu: 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.

5 XII / 10.30-11.30



Joga dla rodziców, opiekunów i opiekunek z dziećmi.

UWAGA! Zajęcia nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży

17 XII / 10:00-11:00

Pilates dla mam z dziećmi

Zajęcia mają na celu wsparcie kobiet w powrocie do pozytywnego czucia swojego ciała po ciąży i porodzie poprzez rozluźnianie, rozciąganie i delikatne wzmacnianie.

Pierwszy rok macierzyństwa nie oszczędza stawów i kręgosłupa i jest pełen wyzwań, również tych związanych z bólem. Dlatego zajęcia oparte są na metodzie Pilates w połączeniu z elementami jogi i stretchingu.

Skupiamy się na:

- pracy nad prawidłową postawą ciała
- odciążaniu kręgosłupa
- rozluźnianiu napięć
- delikatnym wzmacnianiu głębokiego gorsetu mięśniowego
- delikatnym rozciąganiu
- przyjaznej atmosferze

Na zajęcia zapraszam w pierwszej kolejności mamy z maluszkami do 1 r.ż. (z czego już wprost wynika, że karmienie, przewijanie, płacz, krzyk, dziwne dźwięki i grymasy są nieodłączną częścią zajęć) Oczywiście, mogą się pojawiać mamy ze starszymi dziećmi, bo ćwiczenia, które proponuję jak najbardziej są dla wszystkich, niezależnie od momentu. Też wszystko zależy od możliwości sali i chęci mam. To temat do ustalenia.

19 XII / 11:00-12:00

Dotknij światła - warsztaty sensoryczne dla dzieci 12m+

Ten warsztat to niezwykle spotkanie ze światłem, kolorem i cieniem. Poznamy różne naturalne faktury, nieoczywiste przedmioty, zobaczymy blaski inspirowane kolorami słońca. Nasza sala zamieni się w kojącą przestrzeń, która naturalnie uruchomi potencjał zmysłu dotyku, słuchu a nawet zapachu. Będziemy doświadczać przestrzeni, ruchu i światłocieni, które uwolnią dziecięcą



**Magiczny
Kraków**

kreatywność i staną się pretekstem do eksperymentowania i zabawy.

Uwaga!

Warsztaty są brudzące. Prosimy aby zabrać ubranie na przebranie dla dziecka i rodzica/opiekuna/opiekunki oraz mokre chusteczki i mały ręcznik.
Warsztat przeznaczony jest dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia.

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