

sztuka zdrowego życia

Cykl 16 zajęć dla mieszkańców naszej dzielnicy,
które pomogą nauczyć się jak żyć lepiej i zdrowiej

trening



dieta



zdrowie



**sen
&
relaks**



Zajęcia
poprowadzi

sztuki
STUDIO

TRENINGI DIETETYKA MASAŻE
WARSZTATY WYJAZDY



DZIELNICA III
PRĄDNIK CZERWONY

Opis Projektu

Projekt „Sztuka zdrowego życia” to całoroczna inicjatywa edukacyjno-praktyczna, której celem jest realna poprawa dobrostanu psychofizycznego uczestników poprzez przekazanie prostych, sprawdzonych i możliwych do wdrożenia narzędzi. Projekt odpowiada na potrzeby osób funkcjonujących w szybkim tempie życia, które chcą zadbać o zdrowie w sposób dostępny, zrozumiały i niewymagający radykalnych zmian.

Projekt jest skierowany do mieszkanek i mieszkańców Dzielnicy III Prądnik Czerwony w Krakowie i jest w całości finansowany ze środków Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony. Dzięki temu udział w projekcie jest bezpłatny i ogólnodostępny dla lokalnej społeczności, a jego założenia odpowiadają na realne potrzeby zdrowotne i społeczne mieszkańców dzielnicy.

Działania realizowane są w formie wykładów, warsztatów oraz treningów, prowadzonych przez doświadczonych instruktorów i edukatorów. Zajęcia odbywają się w języku prostym, bez specjalistycznego żargonu, a każde spotkanie kończy się pakietem praktycznych narzędzi do samodzielnego wykorzystania w codziennym życiu.

Projekt kładzie szczególny nacisk na dostępność i inkluzywność - wszystkie wydarzenia są bezpłatne, a program zajęć przewiduje modyfikacje zarówno dla osób zaczynających od zera, jak i tych wracających do aktywności po dłuższej przerwie. Uczestnicy mogą dołączyć na dowolnym etapie realizacji projektu, a wybrane elementy (np. analiza składu ciała) dostępne są również w trakcie roku.

Dzięki ciągłości działań oraz krótkiej, możliwej do pogodzenia z codziennymi obowiązkami formule (45–90 minut na wydarzenie), efekty udziału w projekcie mają charakter kumulatywny i długofalowy. Dodatkowym elementem wzmacniającym zaangażowanie jest system „punktów zdrowia” przyznawanych za obecność i praktykę, który ma motywować do regularności i aktywnego udziału.

Projekt tworzy także przyjazną, wspierającą atmosferę - podczas wszystkich zajęć odbywających się w studiu uczestnicy mają zapewniony bezpłatny dostęp do kawy, herbaty i wody, co sprzyja integracji oraz komfortowi udziału.

„Sztuka zdrowego życia” to lokalna inicjatywa społeczna, która wzmacnia zdrowie, relacje i kapitał społeczny mieszkańców Dzielnicy III Prądnik Czerwony, oferując im realne wsparcie w budowaniu zdrowszego stylu życia.

PROGRAM:

Spotkanie nr 1 - 24.01.2026

Zaprojektuj swój plan na zdrowie 2026

Spotkanie nr 2 - 21.02.2026

Wykład i trening: czym jest aktywność dla organizmu + praktyka ruchu

Spotkanie nr 3 - 21.03.2026 lub 28.03.2026

Wykład: dieta idealna - bez fanatyzmu, z dowodami i praktyką

Spotkanie nr 4 - 11.04.2026

Wykład i warsztaty: sen i higiena snu - jak odbudować noc

Spotkanie nr 5 - 25.04.2026

Zdrowe żywienie dla rodziców: jak karmić rodzinę sensownie, bez skrajności + Idealny lunchbox do pracy i szkoły: szybko, niedrogo, odżywczo

Spotkanie nr 6 - 9.05.2026

Wykład i trening: mięśnie dna miednicy - wiedza, którą warto mieć

Spotkanie nr 7 - 30.05.2026

Warsztaty dla dzieci: bilansowanie posiłków poprzez zabawę + Trening rodzic + dziecko: ruch, który zbliża

Spotkanie nr 8 - 13.06.2026

Trening: pilates - siła centrum i lekkość ruchu

Spotkanie nr 9 - 11.07.2026

Trening: tabata - mądrze z intensywnością

Spotkanie nr 10 - 22.07.2026

Trening: stretching - elastyczność, która uspokaja układ nerwowy

Spotkanie nr 11 - 29.07.2026

Trening: boks w parku - siła, koncentracja, redukcja stresu

Spotkanie nr 12 - 08.08.2026

Wykład i warsztaty: autoregulacja układu nerwowego w praktyce - stres i techniki oddechowe - odzyskiwanie spokoju

Spotkanie nr 13 - 12.09.2026

Warsztat: jak niwelować skutki pracy siedzącej

Spotkanie nr 14 - 19.09.2026

Trening: zdrowy kręgosłup - fundament codziennego komfortu

Spotkanie nr 15 - 24.10.2026

Trening: automasaż twarzy i higiena napięcia

Spotkanie nr 16 - 14.11.2026

Finał: ponowna analiza składu ciała + podsumowanie i nagrody

sztuka zdrowego życia

Serdecznie zachęcamy
do udziału!

Udział w programie jest bezpłatny.

Zapisy będą prowadzone oddzielnie
na każde ze spotkań.

Informacje o spotkaniach i zapisach publikowane
będą na stronie internetowej oraz stronie na
Facebooku Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony.

Projekt jest realizowany ze środków
Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony



DZIELNICA III
PRĄDNIK CZERWONY

sztuki
STUDIO

TRENINGI DIETETYKA MASAZE
WARSZTATY WYJAZDY