

Wolna głowa - muzyczne spotkanie o dobrostanie psychicznym w NCPP



Spotkania / Warsztaty

09.11.2025

17:00

49zł. Miejsca siedzące

Wolna głowa - muzyczne spotkanie o dobrostanie psychicznym

Projekt „Wolna głowa” to wyjątkowe wydarzenie, które łączy w sobie edukację i kulturę, by zwrócić uwagę na niezwykle ważny temat – zdrowie psychiczne i dobrostan. W atmosferze otwartości i wzajemnego wsparcia zapraszamy do

rozmowy, refleksji i doświadczenia sztuki, która pomaga uwolnić umysł od codziennego ciężaru.

Dlaczego „Wolna głowa”?

Bo wszyscy potrzebujemy przestrzeni, w której możemy odetchnąć, zatrzymać się i przyjrzeć swojemu samopoczuciu. Projekt pokazuje, że troska o zdrowie psychiczne jest nie tylko konieczna, ale i inspirująca – otwiera nas na siebie samych i na innych.

Program wydarzenia obejmuje dwa wyjątkowe punkty:

- Spotkanie z doktorem Andrzejem Silczukiem – znanym psychiatrą, który w przystępny sposób przybliży zagadnienia związane z dobrostanem psychicznym. Będzie to okazja do zadania pytań i wspólnego zastanowienia się, jak lepiej dbać o swoje zdrowie psychiczne w codziennym życiu.
- Koncert Sary Kordowskiej – młodej artystki o wyjątkowej wrażliwości muzycznej. Jej twórczość to szczere, pełne emocji spotkanie z muzyką, która koi, inspiruje. Koncert stanie się pięknym dopełnieniem refleksyjnej części wydarzenia, wprowadzając publiczność w przestrzeń emocji i wewnętrznej harmonii.

„Wolna głowa” to nie tylko wydarzenie – to zaproszenie do zatrzymania się, posłuchania i doświadczenia tego, co najważniejsze: równowagi, uważności i otwartości na siebie i innych.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę, zadbać o własny dobrostan i spędzić czas w inspirującej atmosferze, gdzie nauka spotyka się ze sztuką.

Tagi

NCPP