

Piknik z Radą Kobiet - Babie Lato na Wyspie Bolko



Spotkania / Warsztaty

30.06.2026

19:00

Wstęp wolny

Rada Kobiet w Opolu zaprasza na czerwcowy wieczór pełen dobrej energii, rozmów przy poczęstunku i chwili tylko dla siebie.

Piknik integracyjny na Wyspie Bolko to jedno z wydarzeń 1. Forum Kobiet w Opolu - inicjatywy pod hasłem - Bezpieczna w sieci, uważna na co dzień, stworzonej po to, by kobiety w naszym mieście mogły się spotykać, inspirować i działać razem.

Piknik z Radą Kobiet - Babie Lato!

30 czerwca 2026 | godz. 19:00-21:30

Wyspa Bolko / polana obok Laby [więcej szczegółów lokalizacji niebawem!]

Jak to na piknik przystało - zapewniamy miły poczęstunek, ale możesz zabrać coś od siebie, by podzielić się z innymi ☺ Weź koc, przyjemnostki, dobry humor i przyjaciółki!

O 19:00 zaczynamy od czegoś wyjątkowego - godzinnych warsztatów autoregulacji układu nerwowego, które poprowadzi Jagoda Kwiecień.

Czym jest regulacja układu nerwowego? To umiejętność, dzięki której możemy:

- efektywniej odpoczywać
- łatwiej radzić sobie ze stresem i codziennymi wyzwaniami
- nawiązywać głębsze relacje
- podejmować lepsze decyzje

Co najważniejsze jest to prosta, dostępna na każdym poziomie zaawansowania i całkowicie darmowa ☺

W czasie warsztatów:

poznamy proste ćwiczenia fizyczne i oddechowe
stworzymy swoją wewnętrzną mapę powrotu do bezpieczeństwa
na koniec zatopimy się w głębokim relaksie przy dźwiękach mis tybetańskich i dzwonków koshi

Jagoda Kwiecień - Jogę praktykuję od 2017 roku i od początku czułam, że to praktyka, która ma w sobie wszystko. Jest miejsce na dynamiczny ruch, po którym wychodzisz zlana potem. I jest miejsce na zatrzymanie, relaks i szukanie bardzo subtelnych odczuć w swoim ciele. A gdzieś pomiędzy tymi dwoma biegunami pojawiają się piękne „skutki uboczne” – sprawne, zdrowe ciało, spokojniejszy umysł i coraz lepsze poznawanie siebie.

We wrześniu 2022 ukończyłam kurs nauczycielski RYT200 u Basi Lipskiej-Larsen i Ewy Wudzińskiej. Od tamtej pory uczę i nieustannie rozwijam swój warsztat - na kursach i szkoleniach, ale przede wszystkim spotykając się z wami na macie prawie każdego dnia..

Tagi

piknik