Data publikacji: 2026-02-03

Biznes, zdrowie i sztuka – relacja z Kobiecej Przestrzeni

Szanowni Państwo,

9 marca 2026 roku w Egzotarium odbyło się wydarzenie **„Kobieca przestrzeń – biznes, zdrowie, edukacja”**, skierowane do kobiet ze świata biznesu, edukacji i zawodów zaufania publicznego. Spotkanie łączyło rozwój zawodowy z troską o zdrowie i dobrostan psychiczny, oferując uczestniczkom wykłady, warsztaty jogi, dźwiękoterapię oraz działania artystyczne.

Jednym z ważnych punktów programu było wystąpienie **prof. UŚ dr hab. Magdaleny Szpunar**, poświęcone wyzwaniom współczesnych kobiet w życiu zawodowym, w tym problemowi wypalenia zawodowego oraz potrzebie zachowania równowagi między pracą a życiem prywatnym. Wieczorem odbył się również nastrojowy wieczór poetycki z jej udziałem.

Podczas wydarzenia odbyły się także warsztaty świadomego oddechu prowadzone przez **Monikę Juraszek – Mistrzynię Świadomego Oddechu**, która zaprezentowała uczestniczkom techniki pomagające redukować napięcie, odzyskać spokój oraz większą równowagę w codziennym życiu.

W programie znalazło się również wspólne malowanie obrazu, szkolenie z podstaw samoobrony oraz prezentacja metod wspierających regenerację. Wydarzenie sprzyjało integracji, wymianie doświadczeń i odzyskaniu wewnętrznej równowagi, a uczestniczki otrzymały upominki i wyjątkowe wrażenia.

Dziękujemy wszystkim kobietom, które wzięły udział w tym wyjątkowym dniu – Wasza obecność i energia uczyniły go niezapomnianym.

GŁÓWNY SPONSOR WYDARZENIA: Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji WARTA S.A.

warta.

Zachęcamy do odwiedzenia naszej galerii, aby zobaczyć zdjęcia z wydarzenia GALERIA (https://slaski.kidp.pl/galerie/dzien-kobiet/dzien-kobiet-9-marca-2026-roku-egzotarium-w-sosnowcu)

Zarząd Śląskiego Oddziału KIDP