

## Ogród Botaniczno-Zoologiczny CEE Egzotarium – Sosnowiec

9 marca 2026 roku w wyjątkowej przestrzeni Egzotarium odbędzie się wydarzenie dedykowane kobietom świata biznesu, edukacji i zawodów zaufania publicznego. „Kobieca przestrzeń – biznes, zdrowie, edukacja” to spotkanie łączące rozwój zawodowy z troską o zdrowie i dobrostan psychiczny. To dzień, w którym zapraszamy do zatrzymania się – wśród zieleni, natury i inspirujących kobiet. Dzień budowania relacji, wymiany doświadczeń i wzmacniania kompetencji, ale także regeneracji, wyciszenia i odzyskiwania wewnętrznej równowagi.

### PROGRAM WYDARZENIA:

#### I blok programu (sala wykładowa):

9:30 do 10:00 rejestracja uczestników, poczęstunek: kawa, herbata, woda, finger food 3 sztuki/osoba

10:00 do 12:45:

- Prezentacja uczestników wydarzenia (10:00 do 10:30)
- Joga na krzesłach (10:30 do 11:30)
- Pokaz samoobrony poprowadzony przez funkcjonariuszy Wydziału Doboru Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach (11:30 do 12:00)
- Konkurs z cennymi nagrodami (12:00 do 12:45)

12:45 do 13:15

- Lunch - leczo warzywne z pieczywem, tiramisu, mango chia

#### II blok programu:

13:15 do 14:15 wykład: „Lepiej zapobiegać niż leczyć. Jak się nie dać wypaleniu zawodowemu” (sala wykładowa)

14:15 do 15:00 warsztaty oddechowe „Odzyskaj swój spokój” (sala wykładowa)

15:30 do 16:00 rozwiązanie konkursu

W tym samym czasie w Egzotarium: 14.15 do 15.30 seans terapeutyczny z dźwiękiem

16:00 do 17:00 wieczorek poetycki dr hab. Magdalena Szpunar, prof. UŚ „Twarda jak stal i krucha jak rogalik” (sala wykładowa)

17:00 do 18:00 zwiedzanie Egzotarium z przewodnikiem

### Sprawy organizacyjne:

✿ Zachęcamy do **luźnego, swobodnego dress code’u z elementami kwiatowymi**, który podkreśli wyjątkowy charakter naszego spotkania.

To dodatkowa okazja, aby wrócić do domu nie tylko z inspiracją i nową energią, ale także z wyjątkowym prezentem dla siebie: podczas spotkania będzie możliwość zakupu książek, tomików poezji, ręcznie wytwarzanych kosmetyków naturalnych. [Prosimy o zabranie gotówki.](#)

Bezpłatny parking dla uczestniczek wydarzenia.

Szatnia bezpłatna samoobsługowa.

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

**warta.**

## Goście specjalni wydarzenia:



**prof. UŚ dr hab. Magdalena Szpunar** - Profesor Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, doktor habilitowana nauk społecznych w zakresie socjologii. Pracuje na Wydziale Nauk Społecznych w Instytucie Socjologii. Autorka ponad 200 publikacji naukowych oraz ceniona ekspertka w obszarze przemian społecznych, komunikacji i wyzwań współczesnego świata.

Od wielu lat prowadzi działalność szkoleniową i wykładową, współpracując z licznymi instytucjami edukacyjnymi i samorządowymi w całej Polsce.

Podczas wydarzenia podzieli się refleksją na temat wyzwań współczesnych kobiet w świecie zawodowym, przeciwdziałania wypaleniu oraz budowania równowagi między życiem zawodowym a osobistym.

Prowadzi stronę domową [magdalenaszpunar.com](http://magdalenaszpunar.com). W wolnym czasie pisze wiersze. Laureatka krajowych konkursów poetyckich oraz autorka 7 tomików poezji [swiatopatrzenie.pl](http://swiatopatrzenie.pl)

**W godzinach 17:00–18:00 zapraszamy na wyjątkowy wieczór poetycki z udziałem Pani Profesor Magdaleny Szpunar.** To będzie czas refleksji, wrażliwości i zatrzymania – spotkanie ze słowem, które porusza, inspiruje i pozwala spojrzeć głębiej na doświadczenie współczesnej kobiety: Twarda jak skała, miękka jak rogalik.



**Barbara Szubert – BaSzu** - Absolwentka kierunku Ajurweda na GWSH, instruktorka hatha jogi oraz certyfikowana instruktorka jogi twarzy, właścicielka marki BaSzu.

Na macie stoi od 16 lat. Entuzjastka życia i pracy z ludźmi. Całe jej życie zawodowe związane jest z towarzyszeniem drugiej osobie w drodze do większej świadomości ciała, lekkości i dobrostanu.

Podczas spotkania poprowadzi łagodne techniki jogi na krzesłach – dostępne dla każdej kobiety, niezależnie od poziomu sprawności czy doświadczenia. Jej zajęcia to połączenie uważnego ruchu, oddechu i kobiecej energii.



**Monika Juraszek – Mistrzyni Świadomego Oddechu** - od ponad 12 lat pracuje z technikami świadomego oddechu, przywracając kobietom spokój i równowagę w ciele oraz umyśle. Autorka książki „Sekrety zdrowego i pięknego umysłu” oraz twórczyni metody „Otuleni Miłością w Ciele” i praktyki oddechowej DBiM.

Jej własna historia pokonania przewlekłej choroby stała się świadectwem determinacji, wewnętrznej siły i głębokiej przemiany. Swoją pracę nazywa misją – niesieniem inspiracji i wsparcia osobom, które chcą odzyskać harmonię w codziennym życiu.

Podczas wydarzenia poprowadzi warsztaty „Odzyskaj swój spokój”, w trakcie których uczestniczki poznają:

- techniki rozluźniające napięcia w klatce piersiowej, karku i szyi
- praktyki wyciszające i wspierające koncentrację
- oddechowe osadzenie w chwili obecnej – tu i teraz

Jej podejście jest łagodne, uważne i głębokie – pomaga wrócić do siebie.



**Cezary – Bio Pole** - wraz z rodziną tworzy Bio Pole – naturalną przestrzeń tworzenia i oddziaływania na otoczenie w zgodzie z charakterem, możliwościami i osobowością każdego z jej członków.

Cezary – człowiek orkiestra – dziś realizuje się w ścisłym związku z muzyką i dźwiękiem jako dźwiękoterapeuta. W swojej pracy wykorzystuje kamertony, dzwony rurowe oraz instrumenty świata, tworząc przestrzeń głębokiego relaksu i regeneracji.

Podczas wydarzenia uczestniczki doświadczą niezwyklej seansu terapeutycznego z dźwiękiem – wibracji, które przenikają ciało, redukują napięcie, wspierają poprawę nastroju oraz jakości snu. Rodzinę Bio Pole będzie można również spotkać przy ich stoisku – więcej opowiedzą osobiście.

#### **Pozostałe atrakcje wydarzenia:**

##### **🎨 Sylwia Doktorczyk – wspólne malowanie obrazu**

Artystka z wykształcenia i pasji. Mieszka i tworzy w Katowicach. Absolwentka Liceum Plastycznego w Dąbrowie Górniczej (witraż) oraz Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach (wzornictwo – projektowanie ubioru).



- Tworzy w nurcie realizmu magicznego.
- Inspiruje się naturą, ludźmi i wewnętrznymi przeżyciami.
- Łączy klasyczne techniki z nowoczesnym podejściem do sztuki.
- Prowadzi warsztaty malarskie i zaraża pasją do tworzenia.
- Jej obrazy znajdują się w kolekcjach w Polsce i za granicą.

🗣️ **Podczas wydarzenia zaprosi uczestniczki do wspólnego malowania obrazu – twórczej integracji i artystycznego doświadczenia w kobiecej atmosferze.**

##### **🎨 Marian Knapik – rozmowy o sztuce i o Śląsku**

Malarz amator, rodowity Ślązak. Od pokoleń związany z Janowem, Nikiszowcem i Giszowcem – magicznymi dzielnicami Katowic.



- Inspirację czerpał z twórczości legendarnej Grupy Janowskiej.
- Maluje od 1983 roku – pierwszy obraz stworzył dla swoich rodziców.
- W swoich pracach ukazuje przemijający krajobraz Górnego Śląska.
- Dokumentuje zanikający świat przemysłu i dawne życie Ślązaków.

🗣️ **Podczas spotkania zaprosi do rozmów o sztuce, tożsamości i pamięci miejsca.**

## Mariusz Śladek – sesje fotograficzne, możliwość skorzystania z konsultacji fotograficznych




Z wykształcenia grafik komputerowy, z pasji – fotograf i operator filmowy. Od lat portretuje ludzi, podkreślając estetykę i naturalne piękno.

- Specjalizuje się w portretach, sesjach kobiecych i beauty.
- Realizuje sesje wizerunkowe oraz biznesowe.
- Jego fotografie publikowane były w magazynach beauty i fashion.
- Autor okładowych sesji zdjęciowych.
- Prowadzi warsztaty fotografii studyjnej i postprodukcji.


---

### W programie dodatkowo:



 Prezentacja holistycznych metod regeneracji wspierających kobiety pracujące pod dużą presją i w wysokim obciążeniu psychicznym: będzie możliwość skorzystania z inhalacji wodorem molekularnym, z krótkiego masażu antystresowego (na siedząco i/lub leżąc, dostać proste zalecenia i wskazówki „co dalej” – bez presji, w przyjaznej atmosferze.



 Możliwość poznania wiedzy na temat profesjonalnych usług z zakresu stylizacji paznokci, brwi, liftingu rzęs oraz specjalistycznej pielęgnacji stóp – w atmosferze troski i kobiecego wsparcia: zabiegi z laminacji paznokci, badanie płytki paznokci, dopasowanie brwi do symetrii twarzy, diagnostyka skóry, masaż głowy i twarzy według punktów Marma.



Okazja do doświadczenia inspirujących rozwiązań promocyjnych i kreatywnych pomysłów na budowanie marki oraz wizerunku w biznesie.



Poznanie właściwości kamieni naturalnych.



Poznanie wiedzy na temat florystyki.

---

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!

Zarząd Śląskiego Oddziału KIDP