Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Babski weekend: warsztaty, kino, koncert



Data
08-03-2026r.

Godzina
14.00–19.00

Miejsce
KDK Hugonówka, ul. Mostowa 15

Wstęp
pokaz filmu i koncert – płatny; warsztaty – bezpłatny

Warsztat

Treść

Z okazji Dnia Kobiet Konstanciński Dom Kultury „Hugonówka” przygotował dla pań aż trzy dni wyjątkowych atrakcji. W programie m.in. seans filmowy, inspirujące spotkania, bezpłatne warsztaty oraz koncert.

Babski Weekend rozpoczniemy już w piątek (6 marca) i zakończymy go w niedzielę (8 marca). W programie znalazły się m.in. seans filmowy, cykl spotkań „ONE: silne, niezależne, świadome” prowadzony przez Beatę Biały, warsztaty rozwojowe i artystyczne oraz koncert Julii Pietruchy. Przez trzy dni „Hugonówka” będzie przestrzenią rozmów, inspiracji i kobiecej energii – zapraszamy do wspólnego świętowania Dnia Kobiet.

Szczegółowy program:

6 marca, piątek

- **19.00 Film „Być kochaną”,** reż. Lilja Ingolfsdottir, 101 min, 2024.

Maria (Helga Guren) wchodzi w kolejną relację z nadzieją na nowy początek. Wystarczy jedno spojrzenie i czuje się, jakby znała Sigmunda (Oddgeir Thune) całe życie, a namiętny romans szybko przeradza się w poważny związek. Historia w „Być kochaną” zaczyna się tam, gdzie kończy się większość love stories. Codzienność w patchworkowej rodzinie szybko ujawnia niespełnione ambicje, niewyrażone uczucia i sprzeczne potrzeby, które kumulują się w emocjonalną bombę - a ta pewnego wieczoru wybucha.

7 marca, sobota

Warsztaty (wstęp wolny, obowiązują zapisy)

- **14.00–15.30** – „Odkryj moc aromaterapii. Olejki eteryczne w praktyce”. **Prowadzą:** Sylwia Szczerbińska i Karolina Szymańska-Kopa (sala plastyczna);

- **14.00–15.30** – „Twoje słowa mają moc, czyli porozumienie ze sobą i innymi”. **Prowadzi:** Katarzyna Romaniuk (sala multimedialna);
- **15.00–16.30** – „Gimnastyka słowiańska”. **Prowadzi:** Karolina Wieczorek (galeria).

Wszystkie warsztaty są **bezpłatne**. Obowiązują **zapisy:** biuro @ hugonowka [dot] pl. Liczba miejsc ograniczona.

Spotkania „ONE: silne, niezależne, świadome” prowadzone przez Beatę Biały**:**

- **15.00–16.15** – Patrycja Bereznowska;
- **16.30–17.45** – Małgorzata Niezabitowska;
- **18.00–19.20** – Katarzyna Miller.

Bilet: 30 zł do kupienia w kasie KDK oraz na hugonowka.pl.

8 marca, niedziela

Warsztaty (wstęp wolny, obowiązują zapisy):

- **14.00–15.30** – „Spokojny oddech – silna kobieta” (warsztat z elementami pilatesu). Prowadzi: Magdalena Politowicz (galeria);
- **14.00–15.30** – „Twoje ciało się regeneruje. Jak trudne emocje wpływają na stan naszego zdrowia”. Prowadzi: Ewa Pleshanova (sala multimedialna);
- **14.00–15.30** – „Kolaż „Ja”” (warsztat artystyczny). Prowadzi: Katarzyna Dybowska (sala plastyczna);
- **16.00–17.30** – „Podróż bohaterki” (wykład i sesja Q&A z psychoterapeutką). Prowadzi: Ewelina Szeratics (sala multimedialna);
- **16.00–17.30** – „Zaczynam się od miłości” (warsztat wytchnieniowy z elementami choreoterapii). Prowadzi: Marta Drogi (galeria).

Wszystkie warsztaty są **bezpłatne**. Obowiązują **zapisy:** biuro @ hugonowka [dot] pl. Liczba miejsc ograniczona.

Koncert

- **18.00–19.00** – Recital Julii Pietruchy.

Bilety: 120 zł – do kupienia w kasach KDK oraz online na hugonowka.pl.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/babski-weekend-warsztaty-kino-koncert-1