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

Czas na „Babski weekend” w Konstancinie-Jeziornie

2026-03-04



Dzień Kobiet zbliża się wielkimi krokami. Z tej okazji Konstanciński Dom Kultury Hugonówka przygotował dla pań trzy dni licznych atrakcji. W programie m.in. seans filmowy, inspirujące spotkania, bezpłatne warsztaty oraz koncert.

Czas uczcić Dzień Kobiet w Konstancinie-Jeziornie. Z tej okazji Konstanciński Dom Kultury zaprasza na „Babski Weekend”, który w dniach 6–8 marca zamieni Hugonówkę w centrum kobiecej energii. Trzydniowy program to bogata mozaika bezpłatnych warsztatów z zakresu rozwoju osobistego, aromaterapii i jogi, a także unikalna okazja do spotkań z inspirującymi postaciami w ramach cyklu „ONE” – Patrycją Bereznowską, Katarzyną Miller i Małgorzatą Niezabitowską oraz bezpłatnego seansu norweskiego filmu „Być kochaną”. Wydarzenie zwieńczy nastrojowy, folkowo-popowy recital Julii Pietruchy, który odbędzie się w niedzielny wieczór. Większość zajęć jest bezpłatna, ale obowiązują zapisy.

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.

Seans **bezpłatny**.

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;
- **18.00–19.30** – Katarzyna Miller.

Bilety: 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/news/czas-na-babski-weekend-w-konstancinie-jeziornie