

Festiwal Kobiecości w Bełchatowie

Podczas Festiwalu Kobiecości na odwiedzających Miejskie Centrum Kultury w Bełchatowie czekają m.in. **spektakl „JA - KOBIEȒA” w wykonaniu Strefy Kobiet, wykłady, panel dyskusyjny z lokalnymi liderkami, kino Kobiecte, różnorodne warsztaty**, a także specjalne **spotkanie z aktorką Olgą Bończyk**. Nie zabraknie również Strefy Uważności i Piękna z **indywidualnym doradztwem w zakresie stylu, pielęgnacji i zdrowia**.

Szczegółowy opis warsztatów znajdziecie na stronie internetowej www.mckbelchatow.pl w zakładce Festiwal Kobiecości.

Dołączcie do wydarzenia na Facebook: [Festiwal Kobiecości](#).

Festiwal odbywa się pod patronatem Marszałka Województwa Łódzkiego.

Sponsorami wydarzenia są: Biuro Podróży LEXAN, Wawrzkowizna, Biuro Rachunkowe Kwapisz, Nadleśnictwo Bełchatów Lasy Państwowe, Dom Bez Komina, Centroplast, Hotel Sport, ASPI, Joanna Witold Fizjomed, Koko Beauty, Gabinet Podologiczny Olga Simkowska, Kwaciarnia Rajski Ptak, Różowa Żyrafa, Yasumi Bełchatów, „SPOŁEM” Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Bełchatowie.

Harmonogram wydarzenia:

20.03.2026 r. (piątek)

Warsztaty płatne:

16:30-18:00 (sala teatralna MCK) - „Jak przestać się porównywać” - Anetta Jedynak-Stępnik, psycholog, cena 50 zł

17:30-19:00 (sala warsztatowa MCK Giganty Mocy) - „Alchemia zapachu - warsztaty tworzenia naturalnych perfum” - Izabela Broniarczyk, aromaterapeutka, cena 70 zł

Wydarzenie otwarte:

18:30-20:00 (sala teatralno-widowiskowa MCK Giganty Mocy) - „JA-KOBIEȒA” - spektakl poetycko-muzyczny w wykonaniu Strefy Kobiet.

21.03.2026 r. (sobota)

Wykłady otwarte (sala teatralno-widowiskowa MCK Giganty Mocy):

10:00-10:15 - Otwarcie Festiwalu Kobiecości

10:30-12:30 - „Styl jako komunikat - jak wygląd wzmacnia poczucie własnej wartości” - Anna Mikulska, stylistka

12:40-13:30 - „Bliskość bez tabu - seksualność kobiety w różnych etapach życia” - Katarzyna Stala, psycholog, seksuolog

13:40-14:00 - przerwa kawowa

14:00-15:00 - „To tylko obrzęk. Mam spuchnięte nogi, to nic. Czy na pewno?” - Joanna Łumińska-Kłoczek, fizjoterapeutka

15:15-16:45 - „Pierwsze” opowieść o artystkach-prekursorkach, których odwaga uitorowała drogę kolejnym pokoleniom utalentowanych kobiet - Małgorzata Głuchowska, menadżerka kultury

17:00-18:30 - „Nie tylko dieta - emocje przy stole” - Ewa Borowska, psychodietetyk, dietetyk kliniczny

18:45-19:45 - „Aromaterapia bez tajemnic - jak zapach może oddziaływać na zdrowie człowieka” - Izabela Broniarczyk, aromaterapeutka

Warsztaty płatne:

12:00-13:30 (sala baletowa MCK Giganty Mocy) - „Lekkość kobiecego ciała - drenaż w praktyce” -

Joanna Łumińska Kłoczek, fizjoterapeutka, cena 35 zł

13:30-16:30 (sala teatralna MCK) - „Budowanie szafy kapsułowej oraz podstawowe triki w stylizacji” - Anna Mikulska, stylistka, cena 50 zł

16:00-18:00 (sala warsztatowa MCK Giganty Mocy) - „Jak zachować młodość i piękno w naturalny sposób” - techniki automasażu twarzy - Karina Trzeciak, terapeuta manualny, cena 35 zł

17:00-18:30 (sala koncertowa MCK) - „Kobieta w biznesie - zbuduj markę osobistą w zgodzie ze sobą” - Karolina Kurasiewicz, ekspert ds. budowania marki osobistej, cena 35 zł

19:00-20:30 (sala baletowa MCK Giganty Mocy) - Koncert harfy kryształowej, mis i gongów - Benita Smarzek, naturoterapeutka, trenerka rozwoju osobistego, cena 50 zł

22.03.2026 r. (niedziela)

Wykłady otwarte (sala teatralno-widowiskowa MCK Giganty Mocy):

10:00-11:00 - „Świadomość ciała kobiety - zdrowe dno miednicy” - Anna Piestrzyńska, urofizjoterapeuta

11:10-12:10 - „Sztuka jako siła - jak twórczość kształtuje życie i tożsamość kobiety” - Eulalia Adasiewicz, dr filozofii

12:20-13:50 - „Roślinne wsparcie w kobiecej podróży przez życie” - Agata Śmigiel-Ławska, zielarz, fitoterapeuta

14:00-15:30 - „Stres pod kontrolą - jak wracać do równowagi w codziennym życiu” - Beata Skoneczko, psycholog, psychoterapeuta

16:00-17:30 - KOBIECY PANEL DYSKUSYJNY „Między siłą, a wrażliwością - kobiety, które zmieniają świat po swojemu”

Prowadząca: Ewa Mordulska

Uczestniczki: Agnieszka Ludwiczak-Maszewska, Katarzyna Stala, Mariola Biniek, Urszula Smolarz, Anetta Jedynak-Stępnik, Anna Łastowska

18:30-20:00 - WYDARZENIE SPECJALNE „Kobieta, siła, wrażliwość. Olga Bończyk w rozmowie i piosence”

Prowadzący: Leszek Bonar

Warsztaty płatne:

9:30-11:00 (sala teatralna MCK) - „Granice, które leczą - jak mówić NIE bez poczucia winy” - Aleksandra Sowińska - psycholog, cena 50 zł

11:15-12:45 (sala baletowa MCK Giganty Mocy) - „Jak zadbać o swoje dno miednicy - warsztat fizjoterapii uroginekologicznej” - Anna Piestrzyńska, urofizjoterapeuta, cena 35 zł

12:30-14:00 (sala teatralna MCK) - „Ciało pamięta - uwalnianie napięć zapisanych w ciele” - Aleksandra Sowińska, psycholog, cena 50 zł

14:00-16:00 (sala plastyczna MCK Giganty Mocy) - „Obraz intuicyjny - z miłością do siebie” - Agnieszka Pasierbska, arteterapeutka, cena 50 zł

16:00-18:00 (sala koncertowa MCK) - „Jak mówić o sobie w sieci - nowoczesne posty na Instagram i Facebook” - Bartłomiej Błoch, informatyk, cena 35 zł

Bilety na warsztaty kupicie w kasach MCK oraz online.

Darmowe wejściówki na spektakl „Ja-Kobieta” dostępne będą w kasach MCK od 6 marca.