

SZTUKA WSPIERANIA

PIERWSZY OTWARTY

BRWINOWSKI

DZIEŃ ARTETERAPII



Sobota, 19 września 2026 r.
9:00 - 18:00



wstęp bezpłatny

📍 Brwinowski Pałac Kultury
ul. Pałacowa 1, Brwinów



ZAPISY:
WWW.SZTUKAWSPIERANIA.COM.PL

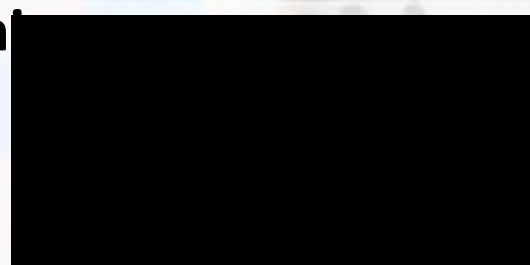


Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Jana Mazurkiewicza



Partnerzy wydarzeń

Gminny
Ośrodek
Kultury
w Brwinowie



Radio **FAMA**
Żyrardów 104,1 MHz

SZTUKA WSPIERANIA
Pierwszy Otwarty Brwinowski
Dzień Arteterapii



jest objęty patronatem
Burmistrza Gminy Brwinów

SZTUKA WSPIERANIA

PIERWSZY OTWARTY BRWINOWSKI DZIEŃ ARTETERAPII
SOBOTA 19 WRZEŚNIA 2026 9:00-18:00
BRWINOWSKI PAŁAC KULTURY UL. PAŁACOWA 1

9.00–9.15	Rozpoczęcie wydarzenia	
9.15–10.00	Czym naprawdę jest Arteterapia i jakie daje wsparcie? – panel ekspercki	
10.00–17.00	Tkanka społeczna	Dołącz w dowolnym momencie, dołóż swój kawałek do wspólnego dzieła, tworząc w ten sposób z różnorodnych fragmentów wyjątkową całość, w której każdy zostawia swój ślad. Prowadzące: Monika Frąk/Patrycja Machnio
10.15–12.15	Między obrazem, a opowieścią	Twórczy warsztat, podczas którego stworzysz własną, osobistą książkę artystyczną – pełną wspomnień, emocji i wyobraźni. Prowadząca: Monika Frąk
10.15–12.15	Zadаница–Motanka utkana z intencji	Twórczy warsztat dla kobiet, podczas którego własnoręcznie wykonasz Zadаницę–Motankę, symbol swoich marzeń, celów i wewnętrznej siły. Prowadząca: Edyta Szczęsna–Zakrocka
10.15–12.15	Mandala Mojej Mocy	Spotkanie ze sobą poprzez twórczość – stwórz swoją Mandalę Mocy i odnajdź to, co daje Ci prawdziwą moc i siłę. Prowadząca: Karolina Nadolska–Kurkiewicz
10.15–11.45	Zatrzymaj się, odetchnij, zauważ to co Cię otacza	Zwolnij tempo, odkrywaj piękno codzienności, oddychaj świadomie i uchwyc je podczas uważnego spaceru z fotografią i twoim spojrzeniem na otaczający świat . Prowadząca: Dominika Wysmułek–Wolszczak
11.45–13.45	Opowieść malowana dźwiękiem	Odkryj, jak muzyka, ruch i malowanie mogą zamienić się we wspólną opowieść o emocjach, relacjach i twórczej współpracy. Prowadząca: Róża Smykowska
11.45–13.45	Totem mocy inspirowany naturą	Odkryj moc natury i stwórz Totem Mocy, który stanie się Twoim wsparciem i będzie przypominał Ci o Twoich mocnych stronach. Prowadzące: Monika Frąk/Patrycja Machnio
14.00–14.30	Sztuka, która przemawia. Wernisaż wystawy: prace pacjentów MSCZ	
14.45–16.30	Teatr bez niczego	Warsztat, podczas którego bez scenariusza i bez ról, za to z improwizacją, dźwiękiem, przedmiotami oraz mnóstwem dobrej i kreatywnej zabawy, wspólnie stworzymy wyjątkowe historie. Prowadząca: Edyta Nieduziak
14.45–16.15	Jestem, wystarczam, wzrastam	Warsztat arteterapeutyczny inspirowany naturą, podczas którego poprzez pracę z gliną, ziemią, farbami i naturalnymi materiałami odkryjesz swoje korzenie, źródła siły i poczucie własnego miejsca w świecie. Prowadząca: Anna Moloney
14.45–16.15	Mam w sobie siłę i moc	Warsztat arteterapeutyczny, podczas którego poprzez kolaż stworzymy osobistą mapę zasobów, odkrywając swoje mocne strony, wartości, doświadczenia i źródła wsparcia. Prowadząca: Patrycja Machnio
14.45–16.15	Gdzieś tu... gdzie kwitną słowa	Warsztat arteterapeutyczny, w którym przypomnisz sobie moc słów i poprzez własną poezję inspirowaną haiku oraz słowny kolaż odkryjesz emocje i własne zasoby, zatrzymując się na chwilę, patrząc na siebie z nowej perspektywy. Prowadząca: Edyta Szczęsna–Zakrocka
16.00–17.30	Kolory radości i wewnętrznej siły	Warsztat arteterapeutyczny, w czasie którego poprzez swobodne malowanie odkryjesz to, co daje Ci radość, energię, spokój i wewnętrzną siłę. Prowadząca: Justyna Grzędzińska
16.00–17.30	Tam, gdzie ukrył się mój skarb	Warsztat, podczas którego dzięki muzyce, intuicyjnemu pisaniu i ruchowi wyruszysz w podróż do własnego wnętrza, by odkryć swoje źródła siły, radości i spokoju. Prowadząca: Katarzyna Jankowska–Nelup
16.00–17.30	Wracam do siebie	Zatrzymaj się, odetchnij i podaruj sobie chwilę tylko dla siebie, by w bezpiecznej przestrzeni kobiet wsłuchać się w swoje potrzeby, odzyskać wewnętrzną równowagę i przypomnieć sobie, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Krąg kobiet. Prowadząca: Karolina Nadolska – Kurkiewicz
17.30–18.00	Zakończenie wydarzenia, rozmowa w kręgu, wspólne zdjęcie przy TKANINIE SPOŁECZNEJ	

ZAPISY: WWW.SZTUKAWSPIERANIA.COM.PL



UDZIAŁ W WARSZTATACH JEST BEZPŁATNY, OBOWIĄZUJĄ ZAPISY. WARSZTATY PRZEZNACZONE SĄ DLA OSÓB PEŁNOLETNICH. ORGANIZATORZY ZASTRZEGAJĄ SOBIE PRAWO DO ZMIANY PROGRAMU.