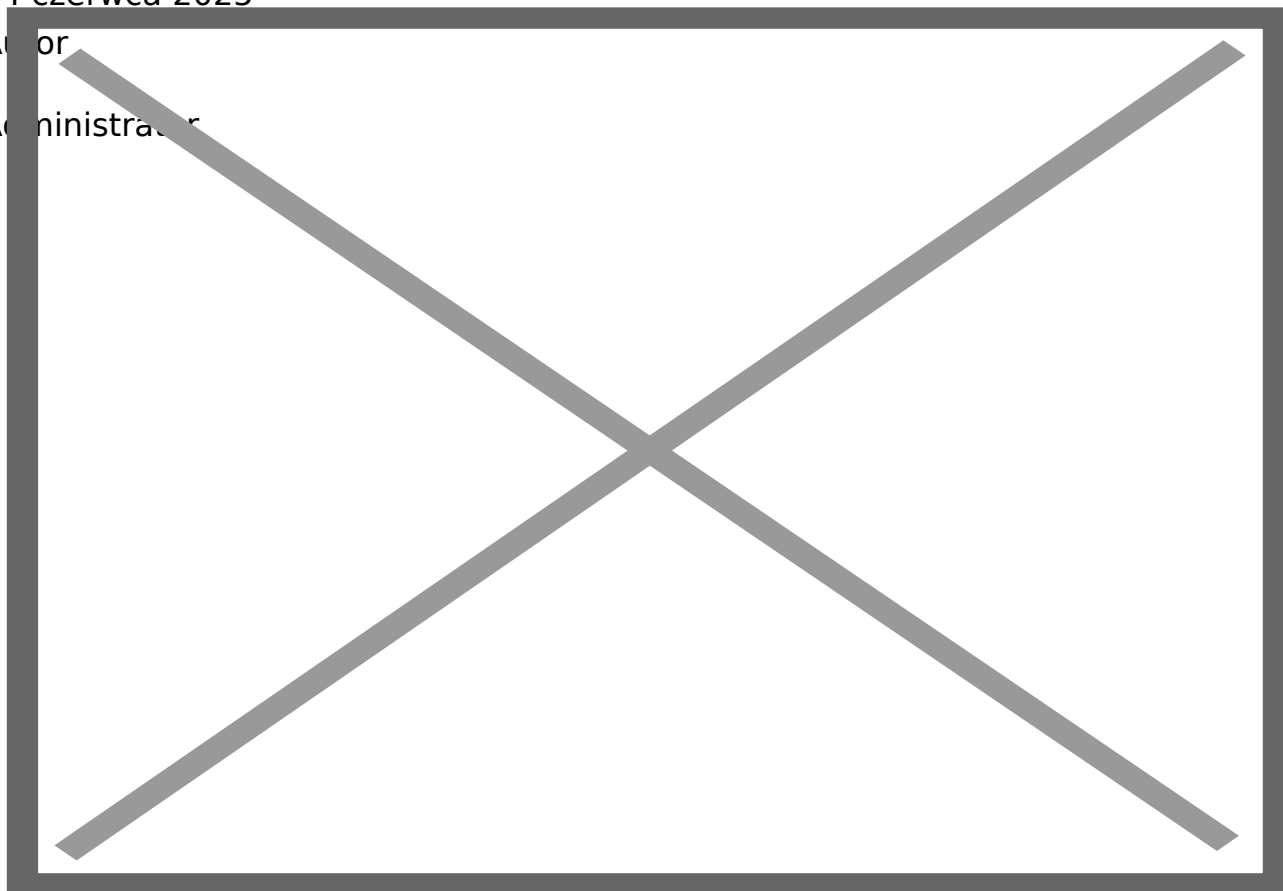


Data publikacji

24 czerwca 2025

Autor

Administrator



Już pod koniec czerwca Pszczyna stanie się przestrzenią spotkań, rozmów, twórczości i autentyczności. Wszystko za sprawą wyjątkowego wydarzenia - Wybierz Siebie Festiwal, który odbędzie się w dniach 27-29 czerwca w Pszczyńskim Centrum Kultury.

To trzydniowe wydarzenie skierowane do wszystkich, którzy pragną zadbać o swoje zdrowie psychiczne, odkrywać siebie i rozwijać się w bezpiecznej, twórczej atmosferze. Hasło przewodnie festiwalu - „**Wybierz Siebie**” - zachęca do życia w zgodzie ze sobą: ze swoimi emocjami, potrzebami i granicami.

Co czeka uczestników? Festiwal oferuje bogaty program pełen inspirujących wydarzeń rozlokowanych w **czterech strefach tematycznych**:

- **Ruch** - taniec, ćwiczenia, praca z ciałem i relaksacja.

- **Sztuka** - działania twórcze: malarstwo, fotografia, performance.
- **Dźwięk** - koncerty, muzyka, śpiew i dźwięki o terapeutycznym charakterze.
- **Wiedza** - wykłady, spotkania i warsztaty o zdrowiu psychicznym, psychologii i uważnym życiu.

Dla najmłodszych przygotowano **strefę dziecięcą** z rozwijającymi zajęciami w duchu zabawy i kreatywności.

27-29.06 KULMINACJA PROGRAM



**Wybierz
Siebie**

festiwal

- RUCH
- SZTUKA
- DŹWIĘK
- WIEDZA

W - WSTĘP WOLNY

PIĄTEK 27.06.25 - WSTĘP WOLNY:

17.00 - **Wernisaż wystawy plastycznej dzieci**

w Galerii na piętrze

18.00 - **Inauguracja Festiwalu -**

Co to znaczy: WYBIERZ SIEBIE? Na głównej scenie pckulu otwieramy przestrzeń, w której spotkają się sztuka, emocje i autentyczne historie.

19.00 - **Wieczór z projektem REBORN** - Sztuka powrotu do siebie.

Część 1 REBORN

Bartosz Gajda: Męski głos o Odrodzeniu. Bez zbędnego patosu - za to z dystansem, czułością i zaskoczeniem.

Część 2 REBORN

Otwarcie wystawy i spotkanie z autorkami projektu. Ważne rozmowy, przestrzeń do refleksji i doświadczenia tego niepowtarzalnego projektu.

20.00 - **Koncert Sceny Centralnej** - Julia Mreńca

Część 3 REBORN

21.00 - **DJ Danish:** Dźwięki na nowy początek. Przeniesiemy się w niezapomnianą muzyczną podróż, która idealnie domknie ten wieczór. Radośnie, lekko, z rytmem i przestrzenią na świętowanie.

SOBOTA 28.06.25

	SALKĄ 3	SALKĄ 2	SALKĄ 1	TANEczNA	SALA WIDOWISKOWA
9.00	KONCERT KAMERTONOWY koncert relaksacyjny [EWA SROIŃSKA]	Warsztat pracy z gliną [BOGUSŁAWA RUDZIŃSKA]	KULINARNIE - SMAK CHWILI - warsztat uważności [MONIKA KOŁOSOWSKA]	PEJZAŻE KOLORU - warsztat ruchu z wachlarzami [NADIA SZYPIŁOW]	AYURVEDA - naturalnie WYKŁAD [DR DHANANJI NANATAKKARA]
10.00	WARSZTAT GONGÓW [HUBERT KOZERA]		REFLEKSOLOGIA na co dzień - w Twoich rękach [MICHALINA I EDYTA]	Medytacja dynamiczna OSHO [ZBYSZEK MAKUCHOWSKI]	Warsztat MOVEMENT MEDICINE [ANIA SIERPOWSKA]
11.00					
12.00					
13.00	LOSOWANIE NAGRÓD WE FOYER				
14.00	ZWIERZĘTA MOCY [PAULINA KOŁOSOWSKA]	Rozśmiesz swoje WEWNĘTRZNE DZIECKO - kreatywność i zabawa	HANDPANY [MICHAŁ MISZTAŁ "BRAMARI"]	CIĄŁONAUTYKA - SERCE [NADIA SZYPIŁOW]	
15.00					IMPRO - AKCJA! Otwórz się przez teatr [KUBA PIECZKA]
16.00	BODYART [DOROTA BIAŁKOWSKA]		ŚPIEWOKRĘGI [JOANNA MARKOWSKA]	RUCH, KTÓRY LECZY - warsztat uwalniania napięć metodą Lowena [ANIA SIERPOWSKA]	
17.00					
18.00					
19.45					IMPRO - występ - Improvizacja teatralna i taneczna
20.00					KONCERT [ALEXANDRE LORA + BRASKA]

NIEDZIELA 29.06.25

	SALKĄ 3	SALKĄ 2	SALKĄ 1	TANEczNA	SALA WIDOWISKOWA
9.00			NATURALNE RECEPTURY - kuchenna apteczka [EWA KAPICA]	KUNDALINI - siła życia w Tobie [MARZENA CZACHOWSKA i TOMEK KONDZIELNIK]	
10.00		Rozśmiesz swoje WEWNĘTRZNE DZIECKO - kreatywność i zabawa			
11.00	ZWIERZĘTA MOCY [PAULINA KOŁOSOWSKA]		KULINARNIE - Jedz jak artysta - gotuj jak mnich [MONIKA KOŁOSOWSKA]	DYCHNIJ SE - warsztat oddechowy [MARZENA CZACHOWSKA i TOMEK KONDZIELNIK]	MRS DOUBTFIRE - przedstawienie
12.00					
13.00					
14.00	SPOTKANIE Z CZUCIEM [MONIKA PAZURKIEWICZ]	MALARSKA PODRÓŻ [ALEXA SIDE]	MĘSKIE ROZMOWY O MĘSKOŚCI [TOMEK KONDZIELNIK]	JOGA POWIĘZIOWA i misy tybetańskie relaksacyjnie [MARIOLA CIESIELSKA i ANIA MICHAŁEC]	
15.00					
16.00				Równowaga ciała i układu nerwowego BODYMIND [MONIKA KOŁOSOWSKA]	
17.00	O WEWNĘTRZNYM KRZYTYKU [MARTYNA BRODA]				
18.00					
19.00	LOSOWANIE NAGRÓD WE FOYER				
					KONCERT GHOSTMAN

[Wszystkie aktualności](#)