

FESTIWAL

15 / 11 / 25

10:00 - 20:00



Wykłady • Warsztaty • Instalacje • Wystawy • Panele Dyskusyjne

SENSORYCZNY

CENTRUM KULTURY PODGÓRZA - OŚRODEK RUCZAJ - UL. JANA KANTEGO PRZYZBY 10A, 30-385 KRAKÓW

Wykłady, panele dyskusyjne, koncert

📍 Poziom 0. - Sala widowiskowa

11:00-11:30 | Wykład

Zmysł smaku. Medium pamięci i projektowania rytuałów

Agata Kiedrowicz

W ramach wykładu Agata Kiedrowicz przedstawi studia przypadków ze swojej praktyki twórczej, kuratorskiej i edukacyjnej, odnosząc się również do prac artystek i projektantek: Marije Vogelzang, Mariny Abramović, Anny Królikiewicz. Opowie o projektach związanych z aktami oczyszczenia, odżywienia i ochrony – ciała i pamięci. O rytuałach przejścia, projektach symbolicznych i eksperymentalnych, tworzeniu i rejestrowaniu pamięci na wielu poziomach: przestrzeni, społeczności i jednostki.

13:00-13:45 | Wykład

Lasoterapia, kąpiele leśne, shinrin-yoku - multisensoryczne spacery - dobre praktyki

Patrycja Stukator

Wykład podzielony będzie na subiektywne przedstawienie dobrych praktyk pobudzania każdego zmysłu podczas kąpiei leśnych na podstawie doświadczenia i praktyki certyfikowanej przewodniczki shinrin yoku oraz dyplomowanej ekoterapeutki, Patrycji Stukator, twórczyni marki CZUJĘ LAS.

15:30-16:00 | Wykład

Sensokraina: proces tworzenia przestrzeni, która wspiera rozwój i zabawę

Irina i Krzysztof Lechowicz, Sensokraina

Podróży za kulisy powstania miejsca, które łączy architekturę, terapię zmysłów i wspólnotę, czyli Sensokrainy. W trakcie wykładu przyjrzymy się inspiracjom, procesowi projektowania i wyborom, które kształtują przestrzeń - od materiałów i światła, przez ścieżki sensoryczne, aż po narrację przestrzeni dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Podzielimy się dobrymi praktykami: jak budować miejsca sprzyjające doświadczaniu ciała, zmysłów i obecności oraz co warto wziąć pod uwagę tworząc je tam, gdzie dotyk, dźwięk, zapach i ruch współgrają.

16:15-17:15 | Panel

Czy mieszkamy zmysłowo i dlaczego ma to znaczenie?

Agata Kiedrowicz, Irina i Krzysztof Lechowicz, Agata Lenartowicz-Hajdas

Dowiesz się, że nie trzeba wielkich remontów, by do Twojego wnętrza wprowadzić pozytywne zmiany. Nasi eksperci odpowiedzą na pytania: Jak drobne zmiany w otoczeniu – od faktury tkaniny po odcień światła – mogą znacząco poprawić jakość twojego odpoczynku. Czym jest edukacja sensoryczna i jak pomaga zaprojektować wnętrza, które naprawdę wspierają ciało i umysł. Jak „usłyszeć” swój dom i przemówić do niego tym samym językiem, by stał się twoją osobistą ostoją.

17:30-18:30 | Panel

Era przebudźcowania

Kasia Wyszyńska, Fundacja KODO, Joanna Krysiak

Żyjemy w świecie, który nieustannie domaga się naszej uwagi. Dźwięki, obrazy i informacje napływają z każdej strony, a nasze zmysły coraz rzadziej mają chwilę, by naprawdę odpocząć. Podczas rozmowy z ekspertami z różnych dziedzin - psychologii, higieny cyfrowej, edukacji i sztuki - poruszymy temat współczesnego zmęczenia i higieny cyfrowej. Zastanowimy się, jak nadmiar bodźców wpływa na nasz układ nerwowy i emocje, oraz jak w codzienności tworzyć przestrzeń na regenerację i prawdziwy kontakt ze sobą i z innymi.

19:00-19:45 | Koncert

Echa światła

Piotr Tarasewicz i Katarzyna Zawodnik

Niezwykły koncert niewidomych artystów, który pozwoli publiczności doświadczyć muzyki w sposób wyjątkowo głęboki i zmysłowy. To finał podkreślający ideę festiwalu - że sztukę można nie tylko oglądać i słuchać, ale przede wszystkim poczuć.



Warsztaty

📍 Poziom 2. - Sala muzyczna "retro"

10:30-11:15

Wyciszanki

dla dzieci 0-3 i opiekunów

Aleksandra Denkowicz

Zajęcia, podczas których będziemy...odpoczywać! W świecie pełnym obrazów, kolorów, zapachów i innych bodźców poszukamy przestrzeni na to, by wyciszyć się i zrelaksować. W trakcie zajęć wykorzystane zostaną instrumenty terapeutyczne, m.in.: misy tybetańskie, dzwoneczki Koshi i Zaphir, tank drumy oraz głos ludzki. Zanurzymy się w relaksujących dźwiękach, posłuchamy łagodnych melodii.

16:00-17:30

Jam Session

dla dorosłych i dzieci 4+

Anna Dudziak i Damian Oterman

Zapraszamy do swobodnej, otwartej strefy muzycznej, w której każdy może zanurzyć się w brzmienia, dotykać instrumentów i eksperymentować z dźwiękiem. To przestrzeń spontanicznej improwizacji, wspólnego rytmu i delikatnej ciekawości - bez presji, bez sceny, bez oczekiwań. Przyjdź, spróbuj, posłuchaj, dołącz - dźwięk poprowadzi nas sam.

📍 Poziom 2. - Sala malucha

10:30-11:00

Zajęcia multisensoryczne

dla dzieci (0-3) i opiekunów

Anka Hulanka

Zapraszamy najmłodsze dzieci wraz z opiekunami na wyjątkowe warsztaty multisensoryczne! To pełne radości i swobodnej zabawy spotkanie, podczas którego angażujemy wszystkie zmysły - dotyk, wzrok, słuch, węch, a czasem nawet smak. Poprzez ruch, zabawy fakturami, dźwiękami, zapachami i różnorodne doświadczenia, wspieramy rozwój zmysłów, świadomości ciała oraz koordynacji. Będziemy się turlać, chlapać, ugniatać, mieszać, człgać i doświadczać świata całym sobą.

12:00-12:45

Gadżety sensoryczne

dla dzieci (0-3) i opiekunów

Anka Hulanka

Zapraszamy najmłodsze dzieci wraz z opiekunami na kreatywne warsztaty, podczas których wspólnie stworzymy sensoryczne gadżety - proste, domowe zabawki, które stymulują zmysły i wspierają rozwój poprzez zabawę. W ruch pójdą kolorowe papiery, folie, tkaniny, sznurki i różnorodne faktury - wszystko, co można zgniatać, szeleścić, ciąć i dotykać. Razem stworzymy sensoryczne „wynałazki”, które zaskoczą dźwiękiem, kształtem, miękkością lub szorstkością.

13:30-14:15

Tworzenie ścieżki sensorycznej

dla dzieci (0-3) i opiekunów

Anka Hulanka

Zapraszamy dzieci i ich opiekunów na warsztaty pełne ruchu, zabawy i sensorycznych odkryć! Wspólnie stworzymy panele sensoryczne, z których powstanie nasza wyjątkowa ścieżka - przestrzeń pełna faktur, dźwięków i kolorów. Będziemy chodzić bospo po szyszkach, tkaninach, ryżu i folii, turlać się, człgać i doświadczać świata całym ciałem. Różnorodne bodźce pobudzą zmysł dotyku, równowagę, czucie głębokie i wyobraźnię, a kolektywne tworzenie pozwoli każdemu dołożyć swój fragment do wspólnej ścieżki.

16:00-16:45 / 17:30-18:15

Instrumenty i zabawki z recyklingu

dla dzieci (4+) i opiekunów

Anka Hulanka

Zapraszamy dzieci i ich opiekunów na warsztaty pełne dźwięków, ruchu i twórczego recyklingu! Podczas spotkania wspólnie stworzymy proste instrumenty i zabawki sensoryczne z przedmiotów, które na co dzień często trafiają do kosza - rolki po papierze, pudełka, nakrętki, kartony i inne skarby z domowej szuflady. Będziemy szeleścić, stukać, potrząsać, kleić, malować i eksperymentować z dźwiękiem oraz fakturą. Zrobione wspólnie przedmioty będą nie tylko rozwijać zmysły, ale i dawać radość ze wspólnego tworzenia.

📍 Poziom 3. - Sala taneczna

10:30-11:30

Joga Sensoryczna

dla młodzieży i dorosłych (12+)

Klaudia Kwoka, Zamysły

Ta praktyka delikatnie obudzi Twoją witalność i pozwoli wsłuchać się w wewnętrzne odczucia. Powolny ruch, trwanie w pozycjach i głęboki oddech otwierają przestrzeń w ciele. Automasaż powięziowy pomoże rozpuścić napięcia, a skierowanie uwagi na zmysły wyostrzy percepcję i zaprosi do doświadczania subtelnych bodźców, które często uykają naszej codziennej uwadze. To spotkanie sprzyja regulacji układu nerwowego, wyciszeniu i poczuciu większej obecności w sobie.

11:45-12:45

Acro-Joga

dla dzieci (4+), młodzieży i dorosłych

Klaudia Kwoka, Zamysły i Damian Oterman

Praktyka, która łączy jogę, gimnastykę i elementy masażu, oparta na wzajemnym wsparciu, zaufaniu i komunikacji. Praca z partnerem wprowadza w doświadczanie ciała w relacji - fizycznej i emocjonalnej - ucząc uważności, budowania granic i otwartości. Balans, dotyk, oddech i kontakt wzrokowy pomagają regulować układ nerwowy, wzmacniają czucie ciała i relacje z innymi. To spotkanie pełne zabawy, lekkości i kontaktu, które przywraca zaufanie do ciała, swojego i drugiego człowieka.

Warsztaty

📍 Poziom 3. - Sala taneczna

13:15-14:00 / 14:15-15:00

Sensoryczne podróże
dla dzieci (4+) i opiekunów

Klaudia Kwoka, Zamysły / Damian Oterman

Zajęcia pełne tańca, improwizacji i wyobraźni, które angażują dziecięce zmysły poprzez ruch i zabawę. Każdy blok rozwija uważność, wspiera kontakt z ciałem i pobudza zmysłową ciekawość świata. Dzieci same współtworzą przebieg spotkania, wybierając kolory, rytmy czy zapachy, bez presji, bez rywalizacji, za to z dużą dawką radości i swobody. Każde spotkanie kończy się chwilą wyciszenia i relaksu.

16:00-17:15

Malowanie cieniem
dla dzieci (4+), młodzieży i dorosłych

Klaudia Kwoka, Zamysły

Ciało w tańcu i improwizacji. Malowanie cieniem to wielozmysłowe doświadczenie - spotkanie z ciałem i wyobraźnią. Praktyka, która pogłębia świadomość odczuć, rozwija elastyczność i wytrzymałość, otwiera na radość ruchu i osobistą eksplorację siebie, w atmosferze wzajemnej akceptacji. W tańcu łączymy pokolenia i zamieniamy go w zabawę, która pozwala nam razem cieszyć się chwilą i ciałem w ruchu.

📍 Poziom 3. - Sala plastyczna

10:30-11:30 / 12:30-13:30

Monotypia grupowa
dla dzieci (6+), młodzieży i dorosłych

Blanka Jaworska, Zamysły

Warsztaty, podczas których kameralne zespoły wspólnie tworzą obraz w technice monotypii, odbijając tekstury, zdjęcia i wzory za pomocą Gelli Plate i farb akrylowych, samodzielnie wybierając kolory i elementy kompozycji. Technika ta jest szczególnie atrakcyjna ze względu na efektywność i możliwość swobodnego eksperymentowania, jednocześnie zdejmując z użytkownika ciężar posiadania "talentu" - tu chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę z elementem zaskoczenia!

14:00-15:00

Abstrakcja w ruchu światła
dla dzieci (6+), młodzieży i dorosłych

Natasza Siemaszko, Zamysły

Godzina twórczych eksploracji, do których nie potrzeba żadnych artystycznych umiejętności. Będziemy eksperymentować z kolorem, kształtem i różnymi materiałami, by zakończyć spotkanie z małym, abstrakcyjnym dziełem. Zajęcia są dla wszystkich, którzy lubią się bawić, ale też poszukują chwili oderwania od codzienności. Tworzyć będziemy w rytm muzyki, przy zmieniającym się świetle i aromacie naturalnych olejków.

16:00-17:00

Maski emocji
dla dzieci (10+), młodzieży i dorosłych

Natasza Siemaszko, Zamysły

Po krótkiej projekcji i kilku minutach głębokiego relaksu uczestnicy stworzą własne maski emocji z materiałów z recyklingu - kartonów, gazet i wycinków. Praca odbywa się w zmieniającym się, kolorowym świetle, które sprzyja wejściu w proces twórczy w sposób lekki, intuicyjny i pełen swobody - bez presji efektu i bez potrzeby posiadania zdolności artystycznych. To warsztaty o emocjach, ekspresji i zabawie formą - zachęcające do zatrzymania się, pobudzenia wyobraźni i spojrzenia na siebie z innej perspektywy.

📍 Poziom 3. - Sala ceramiczna

12:15-13:45

Smak koloru
dla dorosłych i młodzieży (16+)

Agata Kiedrowicz

Co się dzieje, w ciele i na języku, gdy wyłączymy wzrok? Czy kolor ma gęstość, smak, temperaturę? Podczas warsztatu poddamy się niecodziennemu eksperymentowi, by poczuć przestrzeń smaku wszystkimi zmysłami. Dosłownie "wgrzyziemy" się w kolor, uruchamiając pamięć ciała i wyobraźnię. Kolor będzie hasłem wywoławczym i zachętą do odkrywania różnorodnych jakości, tekstur i technik kulinarnych. W zespołach przygotujemy dania według klucza kolorystycznego i nakarmimy się nimi wzajemnie w atmosferze dark restaurant.

15:00-16:00

Aroma-warsztat
dla dorosłych i młodzieży (18+)

Patrycja Stukator, CZUJĘ LAS

Zaproszę Was do świata naturalnych olejków eterycznych i szklanych buteleczek, które wypełnicie autorską mieszanką botaniczną. Stworzycie botaniczny roll-on na spokój i wsparcie odporności. Każda osoba zabierze do domu botaniczną buteleczkę oraz przepis na stworzenie swoich sensualnych olejków do automasażu. Podczas warsztatów Pati z CZUJĘ LAS opowie o właściwościach olejków, pokaże, jak z nich bezpiecznie korzystać, zapewni naturalne jakościowe olejki eteryczne, olej migdałowy oraz buteleczki, przygotuje dla Was przepis, który będziecie mogły/mogli wykorzystać w domu, przeprowadzi z Wami krótką sesję automasażu.

Doświadczenia całodniowe

Przez cały dzień możesz zanurzyć się w strefach, które pobudzają zmysły, wyciszają układ nerwowy i zachęcają do twórczej eksploracji. W różnych częściach ośrodka czekają instalacje, ścieżki, rzeźby i stanowiska do doświadczania - od dotyku, światła i dźwięku, przez zapach i kolor, aż po emocje zapisane w fakturach.

To otwarte, swobodne przestrzenie, do których możesz wracać, odkrywać w swoim tempie i pozwolić ciału oraz umysłowi prowadzić się ciekawości.

Sensoryczne Expo

📍 Poziom 0. - Foyer

📍 Poziom 2. - Foyer

Zaprosiliśmy marki, które tworzą produkty i usługi wokół zmysłów, dobrostanu i świadomego doświadczania. To przestrzeń, w której możesz poznać ich rozwiązania, dotknąć i wypróbować wybrane produkty, a także dowiedzieć się więcej o wartościach i historii stojących za nimi twórców. Odkryj, jak różne firmy wspierają rozwój wrażliwości sensorycznej i projektują narzędzia, które pomagają lepiej czuć świat.

Wspólny kolaż

📍 Poziom 0. - Foyer

Zapraszamy do kolektywnego tworzenia - wspólnie ozdobimy przestrzenną formę, zamieniając ją w wielozmysłową rzeźbę. Użyjemy różnorodnych materiałów, faktur, kolorów i detali, by zatrzymać w niej wrażenia i emocje z festiwalu. To otwarta, twórcza przestrzeń, w której możesz zostawić swój ślad, pobawić się materiałami i doświadczyć współtworzenia.

Sala doświadczania świata

Nalucontept, Inbar

📍 Poziom 2. - Sala muzyczna "rock"

Przestrzeń relaksu i zanurzenia w wielozmysłowych bodźcach. To pokój, w którym możesz odpocząć, wyciszyć układ nerwowy i jednocześnie przetestować urządzenia oraz produkty dwóch firm specjalizujących się w technologii i doświadczeniach multisensorycznych. Usiądź lub połóż się, poczuj faktury, wsłuchaj się w dźwięki, zatrzymaj na chwilę uwagę i pozwól zmysłom odpocząć.

Zabawa sensoryczna

Marmade, Sensobox

📍 Poziom 2. - Strefa relaksu - Foyer

Zapraszamy do zabawy - na miejscu znajdziesz modułowe panele sensoryczne od marki Marmade, z których wspólnie ułożymy ścieżkę pełną różnorodnych faktur i struktur, oraz mini strefę zabawy przygotowaną przez Sensobox - z ciastoliną, kolorowymi ziarnami i akcesoriami do dotykania, ugniatania i przesypywania. To przestrzeń pełna wrażeń - od miękkich i ziarnistych po chłodne, chropowate i sprężyste. Prosta, a jednocześnie niezwykle angażująca forma uważności na ciało, ruch i zmysły.

Wystawy prac studenckich

📍 Poziom 2. - Foyer

Zaprosiliśmy młodych twórców do podzielenia się pracami inspirowanymi zmysłami i inteligencją emocjonalną. W tej przestrzeni znajdziesz prototypy produktów, interaktywne gry oraz projekty wzornicze, które badają, jak odbieramy świat i jak emocje wpływają na naszą percepcję.

Lab Synestezji

Zamysły

📍 Poziom 2. - Sala spotkań klubowych

Przestrzeń, w której zmysły wymykają się swoim schematom i zaczynają ze sobą rozmawiać. W Labie Synestezji dotyk może brzmieć, zapach ma swój kolor, a emocje nabierają faktury. To interaktywne laboratorium doświadczania, w którym odkryjesz, jak niezwykle połączenia buduje nasz mózg i jak często zmysły współpracują, choć zwykle tego nie zauważamy. Wejdz, odkryj, zobacz zapach i usłysz dotyk.

Festiwal Sensoryczny to przestrzeń pełna dźwięków, barw, faktur, ruchu i zapachów. Miejsce, w którym każdy uczestnik, niezależnie od wieku, może w twórczy sposób doświadczać sztuki i odkrywać świat wszystkimi zmysłami.

W trakcie Festiwalu Sensorycznego uczestnicy będą mogli wziąć udział w interaktywnych instalacjach, warsztatach, pokazach i eksperymentach multisensorycznych, które zachęcają do swobodnej eksploracji i kreatywnej zabawy z formą. Wydarzenie inspirowane jest ideą festiwalu interdyscyplinarnych, łączących światło, dźwięk, ruch i przestrzeń w angażujące doświadczenie artystyczne.

Festiwal promuje proces twórczy, współdziałanie międzypokoleniowe oraz rozwój wrażliwości artystycznej i wyobraźni. To spotkanie sztuki, edukacji i emocji w atmosferze otwartości, inspiracji i wzajemnego zrozumienia.

Wydarzenie jest współorganizowane z Zamysłami - kreatywną inicjatywą koncentrującą się na warsztatach i retreatach artystyczno-sensorycznych. Zamysły angażują uczestników w doświadczenia zmysłowe, ruchowe i twórcze, łącząc światło, dźwięk, fakturę i zapach w celu rozwijania wyobraźni, wrażliwości i ekspresji artystycznej.

ORGANIZATORZY

**CENTRUM
KULTURY
PODGÓRZA**

**Ośrodek
Ruczaj**

ZAMYSŁY

PARTNERZY

**ANKA
HULANKA**

**SENSO
KRAJNA**

MARMADE

INBAR

CZUJE LAS

sensobox

KODO *nalu*

Famiga

SENSORY SIDE

MEZYTTON