

DZIEŃ KOBIET W ŁÓDZKIM DOMU KULTURY

8 MARCA 2020 O KOBIETACH, Z KOBIETAMI, DLA KOBIET



PROGRAM:

12.00-15.00

KOBIECA SESJA PORTRETOWA, sala 323

Fotograf: **AGNIESZKA CYTACKA** – łodzianka, autorka projektu *Łodzianki. Atlas piękna*, który został zrealizowany na 101 rocznicę uzyskania przez Polki praw wyborczych.

Uwaga! Wizerunkowo (makijaż, fryzura, strój) Panie przygotowują się we własnym zakresie.

Obowiązują zapisy – 797 326 199

Bezpłatnie

12.00-16.00

WARSZTAT KOBIECOŚĆ – TWOJA MOC, sala 304

Warsztat poprowadzi **IZA NOWACZYK** – Coach ICC, Mediatorka i Trenerka w idei języka serca, Fundacja 4 KROKI.

Zapraszamy Cię na warsztat, podczas którego odkryjesz super moc – Twoją Kobięcość. Poszukasz odpowiedzi: **czym jest dla Ciebie Twoja kobięcość i w jaki sposób chcesz ją wyrażać. Przypatrzysz się jej w 2. wymiarach: poprzez bycie kobietą i poprzez swoje działania. Na poziomie działań** poprzez uważność i empatię skierowaną do siebie: z czym teraz mierzysz się w życiu jako kobięta? Jakie nadajesz temu znaczenie? Co daje Ci energię i siłę życiową? Na **poziomie bycia kobietą to praca z tożsamością**: kim jestem, jako kobięta i jak siebie postrzegam.

Te dwa wymiary to szukanie energii do zmiany. Na przykład jeśli mam głębokie przekonanie, że jestem odważną kobietą - buduje to moją kobięcą wartość, która podejmuje wyzwania i jest skuteczna. Jeśli jestem bez takiego wyobrażenia o sobie, to wewnętrzne przekonanie: „nie jestem odważną kobietą” sabotuje moje działania. **Podczas naszego spotkania, usłyszymy „sabotażystę jako ważną część”, która również chce zadbać o Ciebie.**

Obowiązują zapisy – 797 326 194

Koszt uczestnictwa: 20 zł

14.30-18.00

NATUR HOUSE - PUNKT KONSULTACYJNY, parter

Analiza składu ciała, degustacja firmowych produktów, konsultacje dietetyczne.

Bezpłatnie

17.00

FINISAŻ WYSTAWY AGNIESZKI CYTACKIEJ ŁODZIANKI. ATLAS PIĘKNA – Galeria

Kawiarnia

Wstęp wolny

18.00

SPEKTAKL WIECZÓR KABARETOWY, CZYLI JOANNA SZCZEPKOWSKA KONTRA INSTRUMENT KLAWISZOWY, Sala Kolumnowa

Spektakl kabaretowy złożony z felietonów i kilku jeszcze estradowych tekstów jakie napisała Joanna Szczepkowska.

Aktorka nawiązuje kameralny kontakt z widzami, bawi się razem z nimi. Dzięki temu, widzowie mają okazję poznać nieznaną dotąd talent estradowy aktorki, która ironizując także na własny temat, potrafi stworzyć niezapomniany klimat prawdziwego kabaretu. W trakcie spektaklu klimat dobrej zabawy przeplata się z głęboką refleksją.

Sama Szczepkowska, w jednym z wywiadów, mówi o swoim spektaklu następująco: „Jest prawdą, ale nie tylko o mnie. Jest prawdą o każdym dzieciństwie, młodości i wszelkich przemianach, których doznajemy w życiu. Bardzo poważnie to brzmi, ale ten wieczór nie jest poważny. Ja się trochę naśmiewam z tego wszystkiego. Poszłam kiedyś do psychoterapeuty i on powiedział, że mam w sobie bardzo dużo z dziecka i trzeba wielu sesji, żeby je ze mnie wykorzenić. Nie wróciłam do tego terapeuty już nigdy - odwrotnie, staram się nie tracić więzi z tą dwunastoletnią dziewczynką, którą kiedyś byłam i która uważała, że żadne z jej marzeń się nie spełni. Ten wieczór jest jednym z tych marzeń.”

Bilety: 50 zł oraz 35 zł (cena za 1 bilet przy grupie od 5 osób w górę)

oraz

FILMOWY DZIEŃ KOBIEŃ W KINIE

KINO SZPULKA (I piętro)

godz. 16.30 **SALA SAMOBÓJCÓW – HEJTER PREMIERA!!!**

godz. 18.45 **MATTHIAS I MAXIME**

KINO PERSPEKTYWA (II piętro)

godz. 17.45 **KRAINA MIODU**

godz. 19.45 **PARASITE**

Bilety: 10zł

INFORMACJE:

Regionalna Informacja Kulturalna, 797 326 194, rik@ldk.lodz.pl

