

BABSKI WEEKEND

6-8 MARCA 2026

BABSKI WEEKEND

6-8 MARCA 2026

Z okazji Dnia Kobiet Konstanciński Dom Kultury przygotował dla pań trzy dni wyjątkowych atrakcji. Babski Weekend rozpoczniemy już w piątek, 6 marca i zakończymy go w niedzielę, 8 marca. W programie m.in. kinowy wieczór, inspirujące spotkania, artystyczne warsztaty, koncert oraz wyjątkowi goście.

piątek 6 marca

FILM



19.00 BYĆ KOCHANĄ
reż. Lilja Ingolfsdottir, 1h 41 min, rok 2024
| SALA WIDOWISKOWA

WARSZTATY

sobota 7 marca

14.00 ODKRYJ MOC AROMATERAPII
Olejki eteryczne w praktyce
Prowadzenie: Sylwia Szczerbińska i Marta Bardadin
| SALA PLASTYCZNA

Zanurz się w świecie naturalnych zapachów, które mają moc wspierania Twojego zdrowia i samopoczucia. Podczas warsztatu dowiesz się, jak świadomie korzystać z dobrodziejstw olejków eterycznych w codziennym życiu, by redukować stres, poprawiać koncentrację i dbać o domową harmonię.



14.00 TWOJE SŁOWA MAJĄ MOC CZYLI POROZUMIENIE ZE SOBĄ I INNYMI
Prowadzenie: Katarzyna Romaniuk
| SALA MULTIMEDIALNA

Zapraszamy na warsztat oparty na idei Porozumienia bez Przemocy (NVC), podczas którego nauczysz się budować autentyczne relacje oparte na empatii i zrozumieniu. Wspólnie poćwiczymy schodzenie z „krzesła Szakala”, które rani siebie i innych, by zasiąść na „krześle Żyrafy”, oferującym bliskość i dostrzeżenie potrzeb pod każdą wypowiedzią. Dowiesz się, jak odważnie i z miłością prosić o to, co wzbogaca Twoje życie, odnajdując spokój w relacyjnym cieple.



15.00 GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA
Prowadzenie: Karolina Wiczorek
| GALERIA

Odkryj pradawną mądrość ukrytą w ruchu i odnajdź drogę do swojej wewnętrznej siły. Warsztat gimnastyki słowiańskiej to wyjątkowe spotkanie z własną kobiecością, żywotnością i ciałem. Prowadząca pokaże Ci ćwiczenia wzmacniające dno miednicy i uwalniające energię życiową. Spotkanie zwieńczy głęboko relaksująca medytacja „Ku życiu”, która pozwoli Ci objąć uważnością te części siebie, które dotąd pozostawały w cieniu.



niedziela 8 marca

14.00 SPOKOJNY ODDECH – SILNA KOBIETA
Warsztat z elementami pilatesu
Prowadzenie: Magdalena Politowicz
| GALERIA

Poczuj, jak świadomy oddech staje się fundamentem Twojej wewnętrznej stabilności. Podczas tych zajęć połączymy precyzję pilatesu z technikami oddechowymi, które pomagają budować silne ciało i spokojny umysł. Nauczysz się aktywować mięśnie głębokie, co przełoży się na lepszą postawę i większą pewność siebie w codziennym życiu.



niedziela 8 marca

14.00 TWOJE CIAŁO SIĘ REGENERUJE
Jak trudne emocje wpływają na stan naszego zdrowia
Prowadzenie: Ewa Pleshanova
| SALA MULTIMEDIALNA

Czy wiesz, że Twoje ciało mówi do Ciebie poprzez napięcia i dolegliwości? Podczas tego spotkania zgłębimy tajniki psychosomatyki i dowiemy się, jak stres oraz tłumione emocje manifestują się w naszym organizmie. Ewa Pleshanova pokaże Ci, jak rozpoznawać te sygnały i jak wspierać naturalne procesy samoregulacji.



14.00 KOLAŻ „JA”
Warsztat artystyczny
Prowadzenie: Katarzyna Dybowska
| SALA PLASTYCZNA

Zapraszamy do twórczej podróży w głąb własnej tożsamości. Poprzez technikę kolażu, łącząc obrazy, słowa i tekstury, stworzysz osobistą mapę swoich marzeń, wartości i ukrytych pragnień.



16.00 KOLAŻ „MARZENIA”
Warsztat artystyczny w języku angielskim
Prowadzenie: Katalina Szewczyk
| SALA PLASTYCZNA

Artystyczno-językowe warsztaty z tworzenia kolażu „Marzenia” w języku angielskim to okazja na zanurzenie się w swobodnej, wspierającej atmosferze i praktyczne rozwijanie umiejętności mówienia bez szkolnej presji. Warsztaty poprowadzi native speakerka języka angielskiego z Alberty w Kanadzie.



16.00 ZACZYNAM SIĘ OD MIŁOŚCI
Warsztat wytchnieniowy z elementami choreoterapii
Prowadzenie: Marta Drogi
| GALERIA

To wyjątkowa przestrzeń wytchnienia dla serca i umysłu, w której nauczysz się budować czułą relację ze sobą. Marta Drogi, certyfikowana choreoterapeutka, zaprasza do intymnej podróży poprzez medytację, ruch intuicyjny i elementy masażu, które pomogą Ci poczuć harmonię i głęboką troskę o własne ciało.



16.00 PODRÓŻ BOHATERKI
Wykład i sesja Q&A z psychoterapeutką
Prowadzenie: Ewelina Szeratics
| SALA MULTIMEDIALNA

Każda kobieta przechodzi przez własną, unikalną podróż, mierząc się z wyzwaniem, lękami i momentami transformacji. Podczas wykładu Eweliny Szeratics przyjrzymy się archetypowi bohaterki w kobiecym życiu – od momentu usłyszenia wewnętrznego wezwania, przez pokonywanie przeszkód, aż po odnalezienie własnego „skarbu”.



sobota 7 marca

ONE: Silne, niezależne, świadome

Spotkanie z wyjątkowymi kobietami

Zapraszamy na panel dyskusyjny o kobiecej sile, która ma wiele twarzy. Mistrzyni ultramaratonów Patrycja Bereznowska opowie o przesuwaniu granic i powrocie do sportu po chorobie nowotworowej. Małgorzata Niezabitowska, rzeczniczka pierwszego niekomunistycznego rządu, przybliży kulisy swojej działalności społecznej i twórczości literackiej. Katarzyna Miller, znana psycholożka, z właściwym sobie humorem zainspiruje do odwagi w kochaniu siebie i wychodzenia z narzuconych ról.



Spotkanie poprowadzi **Beata Biały**

Dziennikarka, psycholożka, autorka bestsellerowych książek, m.in. *Osiecka. Tego o mnie nie wiecie*, *Krzysztof Baranowski. Spowiedź kapitana*, *Hazardziści. Gra o życie*, *Żyć jak Wielki Szu. Biografia Jana Nowickiego*, *Słońca bez końca. Biografia Kory* i poradnika *SpełniONA. Czego pragną kobiety*, którego współautorem jest Michał Lew-Starowicz. Beata Biały jest specjalistką od intymnych, szczerych rozmów ze znanymi ludźmi. Od wielu lat kreśli w swoich wywiadach i artykułach portrety niebanalnych osobowości.

Patrycja Bereznowska godz. 15.00

Jedna z najwybitniejszych polskich ultramaratonerek i czołowych zawodniczek światowej sceny biegów ekstremalnych. Specjalizuje się w rywalizacji 24- i 48-godzinnej oraz w najtrudniejszych ultramaratonach świata. Jest rekordzistką świata w biegu 48-godzinnym oraz wielokrotną medalistką mistrzostw świata i Europy w biegu 24-godzinnym. Jej historia to jednak coś więcej niż imponujące wyniki i rekordy. To także opowieść o walce z chorobą nowotworową i powrocie do życia oraz sportu na najwyższym poziomie. Przechodząc przez jedno z najtrudniejszych doświadczeń w życiu, pokazała, że prawdziwa siła rodzi się w momentach próby. Powrót do treningów i startów stał się symbolem nie tylko fizycznej odbudowy, ale przede wszystkim niezwyklej siły mentalnej. Dziś inspiruje innych nie tylko jako mistrzyni sportu, ale jako kobieta, która udowadnia, że determinacja, odwaga i wiara w siebie potrafią ponieść człowieka dalej, niż kiedykolwiek wydawało się możliwe – zarówno na trasie biegu jak i w życiu.



Małgorzata Niezabitowska godz. 16.30

Dziennikarka, pisarka, rzeczniczka pierwszego niekomunistycznego rządu RP. W 1981 reporterka „Tygodnika Solidarność”, po 13 grudnia dokumentowała słowem i obrazem stan wojenny, publikowała liczne materiały na Zachodzie m.in. w „National Geographic”, „Paris Match” „Weltwoche”, „GEO”, „La Republica”, a w Polsce w prasie podziemnej. Zaangażowana w powstanie Muzeum Historii Żydów Polskich od momentu zrodzenia się tej idei, członkini Rady Muzeum Polin od 2013 roku. Jako prezeska Fundacji Animals uczestniczyła w przygotowaniu i uchwaleniu w 1997 ustawy o ochronie zwierząt. Autorka książek, m.in. *OSTATNI Współcześni Żydzi Polscy*, *Poszukiwanie Ameryki*, *Składana wanna*, *W twoim kraju wojna!*, *Na wzburzonych falach* oraz bestsellerowej powieści *Światłość i mrok*. Odznaczona Krzyżem Oficerskim Polonia Restituta. Uhonorowana nagrodami im. Ireny Sendlerowej i Czesława Miłosza oraz przez uczestników bitwy – Medalem Monte Cassino.



Katarzyna Miller godz. 18.00

Psycholożka, psychoterapeutka, filozofka, poetka i piosenkarka. Charyzmatyczna, odważna, dowcipna i pogodna, ale też szczerza do bólu. Wykładowczyni na licznych warsztatach rozwojowych dla kobiet. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło”. Autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników, m.in. *Chcę być kochana tak, jak chcę*, *Nie bój się życia*, *Kup kochance męża kwiaty*, *Być córką i nie zwariować*. Śpiewa własne piosenki i pisze wiersze oraz limeryki.



Bilet na całe wydarzenie w cenie 30 zł do kupienia w kasie KDK lub na stronie hugonowka.pl

Konkurs

Podczas spotkania *ONE: Silne, niezależne, świadome* odbędzie się konkurs z atrakcyjnymi nagrodami dla uczestników. Do wygrania dwa ekskluzywne vouchery na zabieg o wartości 600 zł oraz 30 zaproszeń na analizę skóry o wartości 450 zł każde.

Partner wydarzenia

Nagrody ufundował partner wydarzenia salon medycyny estetycznej i kosmologii Estetic Point, który już 26 marca zostanie otwarty w Konstancinie-Jeziornie przy ul. Piłsudskiego 9. Serdecznie zapraszamy.



ESTETIC POINT

medycyna estetyczna & kosmologia

niedziela 8 marca

JULIA PIETRUCHA

Koncert
godz. 18.00

Bilet w cenie 120 zł do kupienia w kasie KDK lub na stronie hugonowka.pl

Kojący rejs po słonecznych, folkowo-popowych melodiach z solowych albumów artystki: od „Parsley”, przez „Folk it Tour”, po eteryczne „Neonova”. Recital pełen ciepła i pięknych brzmień będzie idealnym zwieńczeniem Babskiego Weekendu.



Zadebiutowała na scenie w wieku 11 lat w warszawskim Teatrze Syrena. Szybko zdobyła uznanie zarówno w świecie filmu, jak i telewizji, występując w licznych produkcjach kinowych i serialowych. Przełom w jej karierze przyniosła rola w filmie „Jutro idziemy do kina” Michała Kwiecińskiego, za którą otrzymała specjalną nagrodę aktorską na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Wystąpiła również m.in. w „Tataraku” Andrzeja Wajdy oraz amerykańsko-węgierskim filmie „The Curse of Styria”. Publiczność telewizyjna zna ją z ról w serialach „Na Wspólnej”, „Blondynka” i „Galeria”.

Konstanciński Dom Kultury „Hugonówka”
ul. Mostowa 15, Konstancin-Jeziorna
więcej informacji na stronie hugonowka.pl