



PIĄTEK 27.05.2022

1) GODZ. 17:00 – 19:00

JOGA dla początkujących

Wymagania: karimata lub ręcznik, wygodny strój

- max 25 osób
- wiek 15+ (w przypadku osób niepełnoletnich wymagana zgoda rodziców)

instruktor - **ANNA LULKIEWICZ**

ŚREMSKI SPORT/ WSTĘP WOLNY

2) GODZ 18:00 – 20:00

„OPOWIEŚCI O TYM, CO W ŻYCIU WAŻNE” - **SPOTKANIE Z MARKIEM MICHALAKIEM**
(rzecznik praw dziecka w latach 2008–2018) oraz PROMOCJA JEGO KSIĄŻKI

„Opowieści o tym, co w życiu ważne” to wyjątkowa książka dla dzieci stworzona z myślą o dzieciach i dla dzieci. Jej autorem jest Marek Michalak - wieloletni Rzecznik Praw Dziecka, który przedstawia w niej wartości ponadczasowe i tematy niekiedy skomplikowane dla małego czytelnika w sposób prosty i przyjazny nawet dla najmłodszych. Do lektury o wartościach i ważnych pojęciach autor zaprasza dzieci i rodziców z dwójką bohaterów jego książki - Julką i Miłoszem. Dzięki temu tłumaczy w niej trudne pojęcia z wrażliwością i empatią, która towarzyszy tylko wyjątkowym wychowawcom. W książce odnajdziecie wyjaśnienie takich pojęć jak: miłość, tolerancja, odwaga, szacunek. Ważnym aspektem w książce są prawa dziecka, do których autor często nawiązuje w przedstawianych w niej historiach.

Spotkanie obejmować będzie wykład, pytania od publiczności, podpisywanie książek i wspólne zdjęcia.

- max 100 osób
- bez ograniczeń wiekowych

BIBLIOTEKA/WSTĘP 10 ZŁ

3) GODZ. 19:30 – 21:30

KĄPIEL W DŹWIĘKACH GONGÓW, MIS TYBETAŃSKICH I INNYCH INSTRUMENTÓW ARCHAICZNYCH

Rozmowa o wpływie dźwięku na ludzki organizm.

Wymagania: karimata, koc, poduszka i woda

- max. 25 osób
- osoby pełnoletnie

instruktor - **ILONA ZACHARIASZ**

BIBLIOTEKA/ WSTĘP 10 ZŁ



Podczas „Weekend Dobrej Energii” zachęcamy też do skorzystania ze **STREFY SAUN** Śremskiego Sportu w promocyjnej cenie – 50%.

W piątek sauna dostępna w godzinach 16:00 – 22:00.

Dodatkowo specjalną ofertę promocyjną przygotuje na ten weekend restauracja **STREFA SMAKU** znajdująca się w obiekcie sportowym. Szczegóły będą podane na ich profilu facebook oraz na stronie www.sremskisport.pl

SOBOTA – 28.05.2022

1) GODZ. 7:30 – 8:30

SPACER NA DOBRY DZIEŃ – trasą dobrych myśli z burmistrzem Śremu

START – Park Powstańców Wlkp. - wejście główne

- bez ograniczeń wiekowych

WSTĘP WOLNY

2) GODZ. 10:00 – 14:00

PLENER MALARSKI POD EGIDĄ PRACOWNI ILUSTRACJI

Studium natury w zielonej, otwartej przestrzeni ogrodu. Jednodniowy mini plener rysunkowo-malarski dla dzieci, młodzieży i dorosłych, uwzględniający romantyczną odsłonę otaczającej nas przyrody. Organizator zapewnia wszystkie materiały.

- max. 20 osób
- wiek 6+

OGRÓD ŚOK/WSTĘP 10 ZŁ

3) GODZ. 11:00- 12:30

JOGA dla średniozaawansowanych

Wymagania: karimata lub ręcznik, wygodny strój

- max 25 osób
- wiek 15+ (w przypadku niepełnoletnich wymagana zgoda rodziców)

instruktor - ANNA LULKIEWICZ

ŚREMSKI SPORT/ WSTĘP WOLNY



4) GODZ. 13:00 – 14:30

TAI CHI

Wymagania: wygodny strój

- max 25 osób
- wiek 15+ (w przypadku niepełnoletnich wymagana zgoda rodziców)

instruktor - **GRAŻYNA ZDANKIEWICZ**

ŚREMSKI SPORT/ WSTĘP WOLNY

5) GODZ. 16:00 -18:00

ZATAŃCZ KU SOBIE – TANIEC TERAPEUTYCZNY

Rola tańca terapeutycznego w życiu człowieka, świadoma praca z ciałem, relaksacja przy dźwiękach mis tybetańskich, gongów i instrumentów archaicznych.

Wymagania: karimata, woda, wygodny strój

- max 15 osób
- wiek 18+

instruktor - **ILONA ZACHARIASZ**

BIBLIOTEKA/WSTĘP 10 ZŁ

6) GODZ. 17:30 – 20:30

ENERGETYCZNE RYTMY BACHATY

Bachata to uczuciowy i zmysłowy taniec wywodzący się ze słonecznej Dominikany. Jest drugim po salsie tańcem pochodzącym z Karaibów, w którym kobieta uwodzi swojego partnera.

Najistotniejszym jej elementem są ponętne ruchy biodrami oraz tak zwana chemia pomiędzy partnerami. Nie masz drugiej połówki? Nic straconego! Bachatę można również tańczyć solo.

Podczas warsztatów uczestniczki poznają podstawy bachaty. Warsztat zakończy się wspólną choreografią.

Wymagania: wygodny strój

- max 25 osób
- kobiety wiek 15+ (w przypadku niepełnoletnich wymagana zgoda rodziców)

instruktor - **KATARZYNA PRAIS – GULIŃSKA**

ŚREMSKI SPORT/WSTĘP WOLNY



7) GODZ. 18:00 – 20:30

SZCZĘŚCIE NIEJEDNO MA IMIĘ – spotkania muzyczno – motywacyjne z RYSZARDEM WOLBACHEM I BARBARĄ SZAFRANIEC

Muzyczne, motywacyjne spotkanie z autorami projektu „Kolory Nadziei”. W czasie spotkania szukamy odpowiedzi na pytania: Co jest w życiu najważniejsze? Czym jest szczęście? Co robić, żeby być szczęśliwym? Za pomocą piosenek, tańca, opowieści, anegdot, metafor, autorzy przypominają jak ważny w życiu jest uśmiech, radość, serdeczne słowo, dotyk, jak ważna jest miłość. Uczą, jak radzić sobie ze stresem, niepowodzeniami, z tym wszystkim, co serwuje nam współczesna cywilizacja oraz pokazują, jak cieszyć się życiem. Gwarantujemy dużą dawkę pozytywnej energii.

- max 100 osób
- wiek 15+

BIBLIOTEKA/WSTĘP 10 ZŁ

8) GODZ. 20:30 – 22:00

SEANS FILMOWY - „CHOĆ GONI NAS CZAS”

dramat/komedia, prod. USA 2007, reż. Rob Reiner, w rolach głównych: Morgan Freeman, Jack Nicholson

- max 100 osób

BIBLIOTEKA/WSTĘP WOLNY

Podczas „Weekend Dobrej Energii” zachęcamy też do skorzystania ze **STREFY SAUN** Śremskiego Sportu w promocyjnej cenie – 50%.

W sobotę sauna dostępna w godzinach 8:00 – 22:00.

Dodatkowo specjalną ofertę promocyjną przygotowuje na ten weekend restauracja **STREFA SMAKU** znajdująca się w obiekcie sportowym. Szczegóły będą podane na ich facebook oraz na stronie www.sremskisport.pl



NIEDZIELA – 29.05.2022

1) GODZ. 10:00 -11:00

AQUA AEROBIC

- max 30 osób
- wiek 15+ (w przypadku niepełnoletnich wymagana zgoda rodziców)

instruktor – **MARTA SKRZYPCZAK**

ŚREMSKI SPORT/WSTĘP 10 ZŁ

2) GODZ. 11:00-12:30

ŚNIADANIE Z DIETETYKIEM

Wykład dotyczący zdrowego żywienia oraz degustacja przygotowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich w Mechlinie potraw. Smakowitości te przyrządzone zostaną przy wsparciu dietetycznym. Będziecie mogli spróbować twarożku ze słonecznika, smalcu z fasoli i jabłek, czy ciasteczek owsianych.

- max 50 osób
- Bez ograniczeń wiekowych

Spotkanie poprowadzi śremska dietetyczka **Bogna Lange-Szczepaniak**

OGRÓD BIBLIOTEKI/WSTĘP WOLNY

3) GODZ. 14:00 – 15:00

Jak osiągnąć spokój i nie dać się stresowi? - warsztat dla dorosłych

Przestrzeń Spokoju **Joanna Jankowiak**

Prześledzimy, jak aktywizuje się stres, poszukamy recepty w ciele, oddechu i emocjach oraz zatrzymamy się na przystanku „UWAŻNOŚĆ”, oddychając, relaksując się i zrzucając plecak z napięciem i stresem.

- max 15 osób
- osoby pełnoletnie

Prowadzące: **Joanna Jankowiak i Aleksandra Strabel**

BIBLIOTEKA/WSTĘP 10 ZŁ

4) GODZ. 15:00 – 16:00

Jak uważnie poznać świat zmysłami? warsztat dla rodziców z dziećmi w wieku 6-9 lat

Montessori Zakątek Małych Odkrywców Aleksandra Strabel

Zapraszamy na wędrowkę z UWAŻNOŚCIĄ i ODDECHEM. Wspólnie będziemy podróżować przez świat zmysłów, posmakujemy koloru powąchamy kontynenty, poczujemy temperaturę i posłuchamy natury.



- max 20 osób

Prowadzące: Aleksandra Strabel i Joanna Jankowiak

BIBLIOTEKA/WSTĘP 10 ZŁ

5) GODZ. 16:00 – 18:00

Zdrowie w ujęciu holistycznym. Jesteśmy tym co jemy, pijemy, myślimy i jakimi ludźmi się otaczamy. Jak mądrze poukładać te puzzle, aby być zdrowym? Wykład/spotkanie z

AGNIESZKĄ CEGIELSKĄ

Agnieszka Cegielska - prezenterka, dziennikarka telewizyjna i radiowa. Pracę w telewizji TVN rozpoczęła w 2004 roku. Prowadziła między innymi oprawę dnia w ITVN, program „Projekt Plaża”, „Alle zima”, „Podróże Meteo” i „Spotkania z Naturą”, prezenterka pogody, a także reporterka programu „Dzień dobry TVN”, autorka felietonów w programie „Wieczór kawalerski” na antenie TVN Turbo. Laureatka nagrody „Złote pióro 2008” na międzynarodowym konkursie reportażu w Chorwacji. W 2009 roku otrzymała tytuł Kobieta Roku TVN Turbo.

Laureatka trzech Telekamer z lat 2013, 2014 i 2015.

Autorka książek: „Naturalnie” (bestsellera wydawniczego 2017 roku), „Naturalnie” cz. 2 oraz „Naturalnie dla zdrowia”.

- max 100 osób
- Bez ograniczeń wiekowych

BIBLIOTEKA/WSTĘP 10 ZŁ

6) GODZ. 19:00

KONCERT K & GENTLEMEN

Klaudia Popielska z zespołem

- max 100 osób

BIBLIOTEKA/WSTĘP WOLNY

Podczas „Weekend dobrej energii” zachęcamy też do skorzystania ze **STREFY SAUN** Śremskiego Sportu w promocyjnej cenie – 50%.

W niedzielę sauna dostępna w godzinach 8:00 – 22:00.

Dodatkowo specjalną ofertę promocyjną przygotuje na ten weekend restauracja **STREFA SMAKU** znajdująca się w obiekcie sportowym. Szczegóły będą podane na ich facebook oraz na stronie www.sremskisport.pl