Obraz zawierający tekst

Opis wygenerowany automatycznie **POKÓJ NA LATO**

**Program 2023**

**MAJ 2023**

**13.05, KONCERT: L.U.C. & REBEL BABEL ENSEMBLE z gościnnym udziałem Krystyny Prońko i Adiego Nowaka – Otwarcie Pokoju na lato - wstęp wolny**

Międzynarodowa orkiestra Rebel Babel Ensemble założona przez Łukasza L.U.C. Rostkowskiego albumem Dialog 1 połączyła już ponad 11000 muzyków z 16 krajów. Na licznych koncertach oraz festiwalach w Europie i USA zawodowcy zagrali z młodzieżowymi, ochotniczymi i akademickimi zespołami, tworząc niezwykłe spotkania światów, kultur i pokoleń. Dialog 2 to kontynuacja tego projektu – a na koncercie inaugurującym nowy sezon Pokoju na lato usłyszymy premierowy materiał i wspaniałych gości: Krystynę Prońko i Adiego Nowaka.

**17.05, WARSZTATY: POKOJOWE SGRAFFITO NA CZARKACH, środa, 18:00 - 20:30; rejestracja dla 12 osób**

Na warsztatach z Gabi Stramą - ceramiczką, art directorką i producentką - dowiemy się, na czym polega technika sgraffito, nauczymy się pracy z masą lejną, obrobimy i ozdobimy czarkę wybranym motywem. Użyjemy gotowych szablonów, lub puścimy wodze fantazji, wszystko pod czujnym okiem artystki. Bez obaw, każda czarka będzie nie tylko wyjątkowa, ale też zupełnie bezpieczna i nadająca się do mycia w zmywarce! Czarki będą gotowe do odbioru z Pokoju po około 3 tygodniach od warsztatów, po podwójnym wypale.

**25.05, WARSZTATY: EBRU, CZYLI MALOWANIE NA WODZIE, czwartek, 16:30 - 18:00 oraz 18:30 - 20:00, dwie rejestracje dla 10 osób każda**

Na warsztatach z Martą Puchłowską, artystką, absolwentką ASP i edukatorką nauczymy się wielowiekowej tureckiej sztuki malarstwa na wodzie ebru. Dowiemy się, jak używać narzędzi i farb, pod okiem Marty stworzymy swoje niepowtarzalne rysunki na wodzie i przeniesiemy je na papier. Każda z osób biorących udział w warsztacie weźmie swoje dzieło sztuki do domu. Zapraszamy osoby bez zdolności plastycznych, ebru jest zawsze piękne!

**31.05, WARSZTATY: SGRAFFITOWE OSŁONKI NA DONICZKI, środa, 18:00 - 20:30; rejestracja dla 10 osób**

Na warsztatach ze sgraffito z Gabi Stramą - ceramiczką i art directorką, prowadzącą swoje studio ceramiczne - nauczymy się, jak wykonać niepowtarzalną osłonkę na doniczkę. Będziemy pracować z masą lejną, dowiemy się, czym jest sgraffito i ozdobimy osłonkę wybranym (lub wymyślonym na miejscu) motywem! Każda osłonka będzie jedyna w swoim rodzaju i gotowa do odbioru po około 3 tygodniach od warsztatów, po podwójnym wypale.



**CZERWIEC**

**2.06, SPOTKANIA: ARTUR CHMIELEWSKI NIE BOI SIĘ MARZYĆ – spotkanie autorskie, piątek, 18:30 – 20:30, WSTĘP WOLNY**

Spotkanie z Arturem Chmielewskim, autorem książki o tym, że nie należy się bać marzyć, synem Papcia Chmiela i naukowcem pracującym dla NASA. Na spotkaniu z okazji Dnia Dziecka dowiemy się, dlaczego warto mieć marzenia i że trója z polskiego nie powoduje, że jest się nieudacznikiem. Ważne spotkanie dla małych i dużych.

**9.06, WARSZTATY: KLUB SZTUK Z MROUX - Papier, nożyczki, klej: wycinanki dla dorosłych, środa, 18:00 - 20:00, rejestracja dla 12 osób**

Waszymi ulubionymi lekcjami były zawsze lekcje plastyki? Nic dziwnego! Na warsztatach kreatywnej plastyki dla dorosłych z ilustratorką i designerką Marią Mroux Bulikowską poczujemy się jak na ulubionych lekcjach w podstawówce, tylko jeszcze fajniej. Trzeba przynieść tylko dziecięcą ciekawość! Bohaterami spotkania będą Matisse i Picasso - wybitni artyści, którzy znali się i darzyli szacunkiem (nie pozbawionym jednak rywalizacji). Przyglądając się ich sztuce, podczas spotkania wykonamy papierową rzeźbę a la Picasso i wycinankę oddającą piękno natury, jeden z ulubionych motywów Matisse’a.

**10.06, ODDECH W POKOJU NA LATO: JOGA NA TRAWIE, sobota, 11:00 - 12:00, rejestracja dla 20 osób**

W zdrowym ciele zdrowy duch! Na sobotnich zajęciach z jogi zadbamy o ciało, uspokoimy umysł i popracujemy nad własnym dobrostanem. W planach skupienie się na oddechu, równowadze i czuciu ciała. Z doświadczeniem na macie, czy bez - wszystkie osoby są mile widziane! Zajęcia poprowadzi Monika Pikuła, aktorka i instruktorka jogi.

**14.06, SPOTKANIA: STATYSTYCZNIE RZECZ BIORĄC 2, CZYLI JANINA BĄK MIERZY SIŁĘ TORNADA ZA POMOCĄ GOFRA – spotkanie autorskie, środa, 18:00**

Warszawska premiera książki Janiny Bąk „Statystycznie rzecz biorąc 2” wróży dwie godziny szalonej rozrywki z całkiem niezłą dawką solidnej wiedzy. W rozmowie, prowadzonej we współpracy z Wydawnictwem W.A.B., nie tylko dowiemy się, jak zmierzyć siłę tornada za pomocą gofra, ale także które roślinne kiełbaski są najlepsze i dlaczego (a przynajmniej taka mamy nadzieję).

**15.06, SPOTKANIA: POLACY NA EMIGRACJI – spotkanie autorskie Agnieszki Kołodziejskiej, czwartek, 18:00**

Spotkanie autorskie Agnieszki Kołodziejskiej, specjalistki od tematu Polaków na emigracji. Co robią nasi rodacy za granicą? Dlaczego wyjeżdżają? Wydawnictwo W.A.B. zaprasza na spotkanie związane z premierą książkową prowadzącej program Polacy za granicą.

**17.06, WARSZTATY: BIŻUTERIA NA LATO Z MAMOMAMY, sobota, 11:00 - 13:00 - rejestracja dla 12 osób**

Mam Omamy to Matka i Córka, które tworzą unikatową biżuterię. Weźmy na warsztaty swoje koraliki i uratujmy je od bycia biżuteryjnym wyrzutem sumienia: pod okiem Magdy i Dominiki nauczymy się, jak z różnych koralików zrobić naszyjnik, pierścionek i zawieszkę do telefonu lub breloczek. Jeśli w żadnej szufladzie nie znajdziemy starych koralików, nic straconego - prowadzące przyniosą materiały, które nie weszły do ich poprzednich kolekcji i razem wykorzystamy istniejące już koralikowe zasoby. Wygrana i dla nas, i dla planety!

**20.06, SPOTKANIA: KUCHNIA ROSLINNA OD KUCHNI, wtorek, 18:30 – 20:30, wstęp wolny**

Rozmowy prowadzone przez Natalię Mętrak-Rudę, kulturoznawczynię, tłumaczkę i autorkę tekstów związanych z historią kulinariów; gośćmi będą teoretycy i praktycy kuchni, spotkania zaś mają posłużyć jako klamra warsztatów kulinarnych, przybliżając wiedzę o tym, dlaczego jemy, co jemy i poszerzając kulturoznawczą perspektywę.

**21.06, WARSZTATY: KLUB SZTUK Z MROUX - Wisi mi to: sztuka kinetyczn**a**, środa, 18:00 - 20:00, rejestracja dla 12 osób**

Waszymi ulubionymi lekcjami były zawsze lekcje plastyki? Nic dziwnego! Na warsztatach kreatywnej plastyki dla dorosłych z ilustratorką i designerką Marią Mroux Bulikowską poczujemy się jak na ulubionych lekcjach w podstawówce, tylko jeszcze fajniej. Trzeba przynieść tylko dziecięcą ciekawość! Zapraszamy na spotkanie o sztuce w ruchu. Wykonamy mobil inspirowany rzeźbami Alexandra Caldera.

**24.06, ODDECH W POKOJU NA LATO: JOGA NA TRAWIE, sobota, 11:00 - 12:00, rejestracja dla 20 osób**

W zdrowym ciele zdrowy duch! Na sobotnich zajęciach z jogi zadbamy o ciało, uspokoimy umysł i popracujemy nad własnym dobrostanem. W planach skupienie się na oddechu, równowadze i czuciu ciała. Z doświadczeniem na macie, czy bez - wszystkie osoby są mile widziane! Zajęcia poprowadzi Dominika Gryz.

**27.06, DOKĄD TAK BIEGNIE, CZY NIE JEST ZMĘCZONA – spotkanie z Ewą Furgał, 18:30 – 20:00 –wstęp wolny**

Kolejna odsłona cyklu realizowanego we współpracy z wydawnictwem W.A.B: rozmowy z inspirującymi kobietami, które podzielą się swoim doświadczeniem w poszukiwaniu własnej drogi i radzeniem sobie w trudnych życiowych sytuacjach, które doprowadziły je do miejsca, w którym są obecnie. Spotkanie z Ewą Furgał, autorką książki o dorosłym kobiecym autyzmie i aktywistką na rzecz osób w spektrum.

**28.06, DZIKIE KULINARNE LESS WASTE Z MEAD LADIES: LETNIE DZIKIE ZIOŁA, środa, 18:00 - 19:30 – rejestracja dla 12 osób**

Na sezonowych warsztatach zielarskich prowadzonych przez Gosię Ruszkowską z Mead Ladies opowiemy sobie o dostępnych lokalnych surowcach zielarskich i ich zastosowaniu w domowej apteczce i kuchni. Nauczymy, jak je zauważać i rozpoznawać. Porozmawiamy o tym, jak wyciągnąć z nich wszystko to, co najlepsze, i odpowiemy na pytanie, czy zawsze napary to najlepszy wybór. Oczywiście pokażemy, jak ekstrahować zioła, a część w postaci surowca lub gotowego produktu uczestnicy zabiorą do domu. W ziołach siła!

**30.06, ODDECH W POKOJU NA LATO: JAK SIĘ BAWIĆ PO DOROSŁEMU? Radzi psycholożka Joanna Flis - Madame Monday, piątek 18:30 – 20:00 – wstęp wolny**

Spotkania z Joanną Flis, autorką podcastu Madame Monday i książki „Co ze mną nie tak” i jej gośćmi i gościniami; tematem przewodnim będzie idea zabawy – jak, jako dorosłe osoby możemy bawić się twórczo i odpowiedzialnie, bez zapadania się w niemoc scrollowania Instagrama, oglądania Netflixa i picia alkoholu. Na pierwszym spotkaniu poznamy definicję zabawy, żeby następnie z wdziękiem cały koncept zdekonstruować.

**LIPIEC**

**1.07, WARSZTATY: HOME SPA Z CZTEREMA SZPAKAMI - EKOKOSMETYKI I AUTOMASAŻ , sobota, 11:00 - 14:00 - rejestracja dla 10 osób**

Cztery Szpaki zapraszają na trzy godziny letniego SPA! W pierwszej, warsztatowej części spotkania, pod opieką Elwiry Żak, chemiczki i Safety Assessor Czterech Szpaków, wykonamy dopasowany do typu cery olejek do automasażu twarzy i stemple ziołowe do masażu. Przez drugą część warsztatów przeprowadzi nas Agata Putra, specjalistka od automasażu twarzy: po krótkiej medytacji dowiemy się, jak funkcjonują mięśnie twarzy, nauczymy się technik automasażu i wspólnie przeprowadzimy pierwszy automasaż, używając uprzednio przygotowanych kosmetyków.

**4.07, DOKĄD TAK BIEGNIE, CZY NIE JEST ZMĘCZONA – spotkanie z Justyna Suchecką, 18:30 – 20:00 – wstęp wolny**

Kolejna odsłona cyklu realizowanego we współpracy z wydawnictwem W.A.B: rozmowy z inspirującymi kobietami, które podzielą się swoim doświadczeniem w poszukiwaniu własnej drogi i radzeniem sobie w trudnych życiowych sytuacjach, które doprowadziły je do miejsca, w którym są obecnie. Spotkanie z Justyna Suchecką, dziennikarką i autorką książki o pokoleniu Z.

**5.07, WARSZTATY: KOLCZYKI I BRELOKI ZE SKÓREK Z ODZYSKU, środa, 18:00 - 20:00 - rejestracja dla 12 osób**

Julia Kutra, projektantka i absolwentka Wydziału Wzornictwa warszawskiej ASP nauczy nas robić breloki i kolczyki ze skóry. Wszystkie fragmenty skórek są z odzysku - co oznacza, że nie zostały wykorzystane w procesie produkcji butów lub tapicerki.

**8.07, ODDECH W POKOJU NA LATO: JOGA NA TRAWIE, sobota, 11:00 - 12:00, rejestracja dla 20 osób** W zdrowym ciele zdrowy duch! Na sobotnich zajęciach z jogi zadbamy o ciało, uspokoimy umysł i popracujemy nad własnym dobrostanem. W planach skupienie się na oddechu, równowadze i czuciu ciała. Z doświadczeniem na macie, czy bez - wszystkie osoby są mile widziane! Zajęcia poprowadzi Monika Pikuła, aktorka i instruktorka jogi.

**8.07, WARSZTATY KULINARNE: LATO Z ALICJĄ ROKICKĄ - WEGAN NERD, sobota, 11:00 - 13:00 oraz 15:00 - 17:00, rejestracja dla dwóch grup po 12 osób**

Alicja Rokicka, znana szerzej jako Wegan Nerd, zaprasza na wspólne gotowanie! Będzie pysznie, wegańsko i zdrowo!

**11.07, DOKĄD TAK BIEGNIE, CZY NIE JEST ZMĘCZONA – spotkanie z Magdaleną Bigaj, wtorek, 18:30 – 20:00 – wstęp wolny**

Kolejna odsłona cyklu realizowanego we współpracy z wydawnictwem W.A.B: rozmowy z inspirującymi kobietami, które podzielą się swoim doświadczeniem w poszukiwaniu własnej drogi i radzeniem sobie w trudnych życiowych sytuacjach, które doprowadziły je do miejsca, w którym są obecnie. W Pokoju na lato zapraszamy na spotkanie z Magdaleną Bigaj przy okazji premiery jej książki „Wychowanie przy ekranie”.

**12.07, WARSZTATY: BUTOWE SPA I CUSTOM Z WOSHWOSH, środa, 18:00 - 20:00 - rejestracja dla 12 osób**

Na warsztatach z woshwosh, specjalistami od dawania butom drugiego (a czasem i trzeciego lub czwartego) życia, nauczymy się, jak prawidłowo dbać o obuwie, aby służyło nam jak najdłużej. A jeśli nawet zadbane buty już nam się znudziły - nic straconego! Na warsztatach nauczymy się też technik customizacji i każdy będzie mógł spróbować swoich sił w zdobieniu butów, pod okiem naszych instruktorów. Przynieście swoje buty, damy im kolejne życie, bo dbanie jest lepsze, niż wyrzucanie.

**15.07, KONCERT: BŁAŻEJ KRÓL, sobota, 20:00 – wstęp wolny**

Piosenka Błażeja Króla trudno nazwać tylko piosenkami, ponieważ są przejawem jawnej artystycznej fuzji, łączącej w sobie muzyczną brawurę oraz poetycką wrażliwość. Swoim siódmym albumem wydanym w lutym 2023, zatytułowanym W KAŻDYM (polskim) DOMU, artysta pożegnał się z erą „DZIĘKUJĘ” i wraca w zupełnie nowej, nieznanej dotąd odsłonie. Znajome, czasami trudne, czasami kojące emocje, Błażej Król położył na popowych fundamentach, co zaowocowało stworzeniem refleksyjno-tanecznego krążka – goście i gościnie Pokoju na lato będą mieli okazję posłuchania Błażeja na żywo.

**16.07, ODDECH W POKOJU NA LATO: PORANNA PRAKTYKA UWAŻNOŚCI, niedziela, 9:00 - 11:00 - rejestracja dla 12 osób na każdy warsztat**

“Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam” - żeby nie wysiąść zupełnie, spróbujemy wspólnie przyhamować i złapać oddech. Pod czułym okiem Anny Matusiak-Wekiery, prawniczki, wykładowczyni, a także nauczycielki technik uważności dowiemy się, jak osadzić się w przestrzeni i nauczyć się być tu i teraz. Na spotkaniu bez pędu, w kameralnej grupie, poznamy proste techniki relaksacyjne i wprowadzające do mindfulness. W programie: kiblowa praktyka (czyli pięciominutowa praktyka, którą można wykonać nawet w kabinie w pracy!).

**18.07, DOKĄD TAK BIEGNIE, CZY NIE JEST ZMĘCZONA – spotkanie z Anną Cyklińską, 18:30 – 20:00 – wstęp wolny**

Kolejna odsłona cyklu realizowanego we współpracy z wydawnictwem W.A.B: rozmowy z inspirującymi kobietami, które podzielą się swoim doświadczeniem w poszukiwaniu własnej drogi i radzeniem sobie w trudnych życiowych sytuacjach, które doprowadziły je do miejsca, w którym są obecnie. Spotkanie z Anią Cyklińską, psycholożką, autorką książki „Przewodnik po emocjach” i aktywistką działającą na rzecz zdrowia psychicznego w Fundacji Można Zwariować.

**19.07 WARSZTATY: PACHNĄCE ŚWIECZKI DO MASAŻU, środa, 18:00 - 19:30 - rejestracja dla 12 osób**

Paczuli cię otuli! Albo otulą Cię inne zapachy, które zaproponuje nam prowadząca Aga Saks, specjalistka od komponowania aromatów. Na warsztatach wspólnie wykonamy świeczki, które nie tylko pięknie pachną, ale są bezpieczne dla skóry i można z powodzeniem używać ich do masażu.

**22.07, ODDECH W POKOJU NA LATO: PORANNA PRAKTYKA UWAŻNOŚCI, sobota, 9:00 - 11:00 - rejestracja dla 12 osób na każdy warsztat**

“Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam” - żeby nie wysiąść zupełnie, spróbujemy wspólnie przyhamować i złapać oddech. Pod czułym okiem Anny Matusiak-Wekiery, prawniczki, wykładowczyni, a także nauczycielki technik uważności dowiemy się, jak osadzić się w przestrzeni i nauczyć się być tu i teraz. Na spotkaniu bez pędu, w kameralnej grupie, poznamy proste techniki relaksacyjne i wprowadzające do mindfulness. W programie: współczujący skan ciała.

**22.07, ODDECH W POKOJU NA LATO: JOGA NA TRAWIE, sobota, 11:00 - 12:00, rejestracja dla 20 osób**

W zdrowym ciele zdrowy duch! Na sobotnich zajęciach z jogi zadbamy o ciało, uspokoimy umysł i popracujemy nad własnym dobrostanem. W planach skupienie się na oddechu, równowadze i czuciu ciała. Z doświadczeniem na macie, czy bez - wszystkie osoby są mile widziane! Zajęcia poprowadzi Dominika Gryz.

**23.07, ODDECH W POKOJU NA LATO: PORANNA PRAKTYKA UWAŻNOŚCI, sobota, 9:00 - 11:00 - rejestracja dla 12 osób na każdy warsztat**

“Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam” - żeby nie wysiąść zupełnie, spróbujemy wspólnie przyhamować i złapać oddech. Pod czułym okiem Anny Matusiak-Wekiery, prawniczki, wykładowczyni, a także nauczycielki technik uważności dowiemy się, jak osadzić się w przestrzeni i nauczyć się być tu i teraz. Na spotkaniu bez pędu, w kameralnej grupie, poznamy proste techniki relaksacyjne i wprowadzające do mindfulness. W programie: uważny ruch.

**26.07, DZIKIE KULINARNE LESS WASTE Z MEAD LADIES: ROŚLINNE KAWY I HERBATY ZERO WASTE, środa, 18:00 - 19:30 – rejestracja dla 12 osób**

Istnieje wiele surowców, które zamiast zostać wykorzystane w naszych domach, trafiają do kosza. Możemy to zmienić. Dużą część można przerobić na smaczne lub prozdrowotne kawy i herbaty. Pestki daktyli czy skórki z granatu kryją w sobie ogromny potencjał, o którym m.in. opowiemy na naszym spotkaniu. Uczestnicy oprócz sporej dawki wiedzy teoretycznej spróbują i wykonają własną kawę i herbatę w stylu less waste i zabiorą je do domu. Wyrzucanie jest passe. Warsztaty poprowadzi Kaja Nowakowska, połowa duetu Mead Ladies.

**27.07, ODDECH W POKOJU NA LATO: JAK SIĘ BAWIĆ PO DOROSŁEMU? Radzi psycholożka Joanna Flis - Madame Monday, czwartek, 18:30 – 20:00 – wstęp wolny**

Spotkania z Joanną Flis, autorką podcastu Madame Monday i ksiązki „Co ze mną nie tak” i jej gośćmi i gościniami; tematem przewodnim będzie idea zabawy – jak, jako dorosłe osoby możemy bawić się twórczo i odpowiedzialnie, bez zapadania się w niemoc scrollowania Instagrama, oglądania Netflixa i picia alkoholu. Spotkanie będzie poświęcone szukaniu odpowiedzi na pytanie jak się bawić i czy możliwa jest zabawa dla zabawy? Jak odpuszczać i bezpiecznie szukać bliskości? Dużo pytań, liczymy na równie dużo odpowiedzi.

**28.07, WARSZTATY: SITODRUK NA TOREBKACH Z MATERIAŁÓW Z PRL, piątek, 18:00 - 20:00 - rejestracja dla 9 osób**

Na spotkaniu z Zuzą Tokarską z odpodszewki dowiemy się, czym jest sitodruk, wybierzemy wzory, a następnie własnoręcznie zadrukujemy torby zrobione z peerelowskich materiałów z odzysku. Możemy też przynieść własne - koniecznie jasne i bawełniane rzeczy - i je sobie zadrukować.

**SIERPIEŃ**

**5.08, WARSZTATY KULINARNE: OD KORZENIA PO NAĆ Z DOMINIKĄ WÓJCIAK - JARZYNOVĄ, sobota, 11:00 - 14:00 i 15:00 - 18:00 – rejestracja dla 12 osób**

Jak mądrze i smacznie wykorzystać jarzynę od korzenia po nać? Na warsztatach kulinarnych z Dominiką Wójciak – Jarzynovą – dowiemy się, jak przygotować pyszne warzywne dania w duchu zero waste i jak zadbać o naszą planetę przez codzienne wybory konsumenckie.

**9.08, WARSZTATY: JAPOŃSKI HAFT SASHIKO I BORO, środa, 18:00 - 20:00 - rejestracja dla 12 osób**

Igła z nitką w dłoni stres z głowy przegoni - to motto Joanny Michalskiej, założycielki fundacji Nitkomaniacy i propagatorki szycia ręcznego. Czerpiąc z japońskiej tradycji szacunku do posiadanych przedmiotów, na zajęciach z japońskich technik haftu sashiko i boro nauczymy się haftu, który nie tylko jest ozdobny, ale także służy po prostu do naprawiania ubrań. Na miejscu będziemy mieć wszelkie potrzebne narzędzia, ale jeśli macie jakieś ubrania czekające na ratunek - niech nie czekają dłużej, przynieście je na warsztaty, ciuchowe SPA już na nie czeka!

**12.08, ODDECH W POKOJU NA LATO: JOGA NA TRAWIE, sobota, 11:00 - 12:00, rejestracja dla 20 osób**

W zdrowym ciele zdrowy duch! Na sobotnich zajęciach z jogi zadbamy o ciało, uspokoimy umysł i popracujemy nad własnym dobrostanem. W planach skupienie się na oddechu, równowadze i czuciu ciała. Z doświadczeniem na macie, czy bez - wszystkie osoby są mile widziane! Zajęcia poprowadzi Dominika Gryz.

**18.08, KONCERT: ANIELI, piątek, 20:00, wstęp wolny**

Za zespołem ANIELI stoi jedna z najbardziej nietuzinkowych historii na polskiej scenie. Joanna Prykowska i Paweł Krawczyk od ponad 25 lat trafiają ze swoją muzyką do serc słuchaczy, jednak drogi obojga artystów przebiegały zupełnie inaczej. Aśka rozkochała polską publiczność pięknymi i nieoczywistymi piosenkami z zespołem Firebirds, jeszcze w latach 90-tych. Paweł zmieniał kilka składów, aby stać się w końcu filarem i główną – obok Kasi Nosowskiej – postacią w jednym z najważniejszych zespołów w historii polskiej muzyki. ANIELI to dla każdego z nich nowy rozdział – dla Aśki wyczekiwany przez wielu powrót po latach nieobecności, dla Pawła pierwsza autorska kreacja po latach spędzonych w Heyu. Muzycznie ANIELI zabierają nas w świat eleganckich, atmosferycznych piosenek z wyraźnym okiem puszczonym w stronę lat 80tych i 90tych oraz artystów takich jak Sinead O’Connor, Tanita Tikaram, Roxy Music, Talk Talk a nawet Cocteau Twins i Portishead. Świetnie brzmiące i zaśpiewane historie mogłyby spokojnie trafić na soundtrack filmu Quentina Tarantino, a ze sceniczny anturażem z pewnością sprawdziliby się jako zespół grający w klubie Roadhouse z serialowego Twin Peaks.

**19.08, WARSZTATY: KINTSUGI, CZYLI JAPOŃSKA SZTUKA NAPRAWY PORCELANY ZŁOTEM, sobota, 11:00 – 13:00, rejestracja dla 12 osób**

W czasach, gdy żyjemy bardzo szybko, rzadko znajdujemy czas na naprawianie uszkodzonych rzeczy. Na ogół je wyrzucamy i - nie oszczędzając natury - kupujemy nowe. Kintsugi to tradycyjna japońska technika naprawy ceramiki i porcelany. Po japońsku kintsugi dosłownie oznacza „łączenie złotem” (kin – złoto, tsugu – łączyć). Na warsztatach z ceramikiem Łukaszem Orfiniakiem uratujemy ulubiona stłuczoną filiżankę, albo nawet cały babciny serwis.

**23.08, DZIKIE KULINARNE LESS WASTE Z MEAD LADIES: FERMENTACJA ZERO WASTE, środa, 18:00 - 19:30 – rejestracja dla 12 osób**

Fermentacja to wspaniała przygoda! Kiszenie podnosi walory smakowe i zdrowotne produktów i jest prawdziwą sztuką. Jeżeli dodatkowo możemy wpleść w nasze działania fermentacyjne filozofię less/zero waste, to tym lepiej! Na warsztatach pokażemy, jak to zrobić: bo można z powodzeniem fermentować takie surowce jak nóżki od brokuła, liście kalafiora, a skórki i ogryzki owoców przekształcić w zdrowy, domowy ocet. To tylko kilka przykładów. Oprócz sporej dawki wiedzy teoretycznej wykonamy również sami kilka fermentowanych produktów, które zabierzemy do domu. Pysznie i z pożytkiem. Warsztaty poprowadzi Kaja Nowakowska, połowa duetu Mead Ladies.

**26.08, ODDECH W POKOJU NA LATO: JOGA NA TRAWIE, sobota, 11:00 - 12:00, rejestracja dla 20 osób**

W zdrowym ciele zdrowy duch! Na sobotnich zajęciach z jogi zadbamy o ciało, uspokoimy umysł i popracujemy nad własnym dobrostanem. W planach skupienie się na oddechu, równowadze i czuciu ciała. Z doświadczeniem na macie, czy bez - wszystkie osoby są mile widziane! Zajęcia poprowadzi Dominika Gryz.

**29.08, SPOTKANIA: KUCHNIA ROSLINNA OD KUCHNI, wtorek, 18:30 – 20:30, wstęp wolny**

Rozmowy prowadzone przez Natalię Mętrak-Rudę, kulturoznawczynię, tłumaczkę i autorkę tekstów związanych z historią kulinariów; gośćmi będą teoretycy i praktycy kuchni, spotkania zaś mają posłużyć jako klamra warsztatów kulinarnych, przybliżając wiedzę o tym, dlaczego jemy, co jemy i poszerzając kulturoznawczą perspektywę.

**30.08, WARSZTATY: KLUB SZTUK Z MROUX - Sztuka kieszonkowa, środa, 18:00 - 20:00, rejestracja dla 12 osób**

Waszymi ulubionymi lekcjami były zawsze lekcje plastyki? Nic dziwnego! Na warsztatach kreatywnej plastyki dla dorosłych z ilustratorką i designerką Mroux poczujemy się jak na ulubionych lekcjach w podstawówce, tylko jeszcze fajniej. Trzeba przynieść tylko dziecięcą ciekawość! Sztuka kieszonkowa to spotkanie, na którym porozmawiamy o mistrzyni miniatur Sarze Goodridge i dziewiętnastowiecznej modzie na maleńkie wizerunki oczu (i nie tylko). Na koniec stworzymy medaliony z własnymi miniaturami, tzw. Oczami kochanka.

**31.08, ODDECH W POKOJU NA LATO: JAK SIĘ BAWIĆ PO DOROSŁEMU? Radzi psycholożka Joanna Flis - Madame Monday, piątek 18:30 – 20:00 – wstęp wolny**

Spotkania z Joanną Flis, autorką podcastu Madame Monday i ksiązki „Co ze mną nie tak” i jej gośćmi i gościniami; tematem przewodnim będzie idea zabawy – jak, jako dorosłe osoby możemy bawić się twórczo i odpowiedzialnie, bez zapadania się w niemoc scrollowania Instagrama, oglądania Netflixa i picia alkoholu. Na ostatnim spotkaniu porozmawiamy o tym, dokąd może zaprowadzić nas „zła” zabawa – i czy w ogóle zabawa może być zła.

**WRZESIEŃ**

**1.09, KONCERT: MATYLDA/ŁUKASIEWICZ, piątek 20:00, wstęp wolny**

W 2022 Matylda Damięcka i Radek Łukasiewicz zmierzyli się z tematem przemijania, śmierci i żałoby na płycie Polskich Znaków. Matylda użyczyła swoich umiejętności wizualnych (teledyski) oraz wokalnych. Teraz kontynuują współpracę. “Razem zastanawiamy się, jak żyje się kobiecie i mężczyźnie we współczesnym świecie, pełnym oczekiwań i społecznej presji. Zwykłe życie, niezwykła forma”, mówią. Radka znamy doskonale z zespołów Pustki czy Bisz/Radex, ale także pisania dla innych m.in. Brodki, Artura Rojka, Piotra Zioły. Matylda to dobrze znana kreska instagrama, która otwiera oczy i konfrontuje z niewygodnymi tematami. W Pokoju na lato zagrają materiał ze swojej pierwszej wspólnej płyty