



GALERIA  
KATOWICKA

**APSYS** RAZEM,  
INNE MIASTO  
JEST MOŻLIWE.

informacja prasowa

9 grudnia 2025

## **Oddech natury w miejskiej przestrzeni, czyli hortiterapia w Galerii Katowickiej**

**W sobotę 13 grudnia w Galerii Katowickiej będzie można twórczo spędzić czas w pachnącej oazie spokoju. Ewa Krzystańska – certyfikowana hortiterapeutka i miłośniczka roślin, na co dzień związana z Egzotarium w Sosnowcu, poprowadzi bezpłatne warsztaty sensoryczne. To pierwsze z cyklu spotkań, które będą wyjątkową okazją, by poznać terapeutyczne właściwości roślin i odkryć, jak w codziennym życiu wykorzystać ich moce do osiągnięcia równowagi i relaksu.**

Kto nie chciałby stworzyć własnej kompozycji zapachowej albo nauczyć się rozpoznawać aromaty roślin czy przypraw? Zaplanowane przy współpracy z sosnowieckim Egzotarium warsztaty to nie tylko wsparcie dla rozwoju sensorycznego, regulacji emocji, kreatywności i ekspresji, ale też solidna dawka botanicznej wiedzy. Hortiterapeutka Ewa Krzystańska, która swoją pasję do natury potrafi przekuć w inspirujące doświadczenie, odkryje przed uczestnikami moc olejków eterycznych i opowie o dobieraniu zapachów pod kątem relaksacji czy uważności.

– Wierzę, że kontakt z naturą ma dużą moc terapeutyczną. Zapachy potrafią przywołać wspomnienia, uspokoić lub dodać energii. Podczas zajęć pokażę, jak w prosty sposób skorzystać z dobroczynnych właściwości aromaterapii, tak aby zwolnić i odetchnąć. W otoczeniu zapachów, roślin i muzyki relaksacyjnej uczestnicy będą mogli doświadczyć, jak natura potrafi uzdrawiać nie tylko ciało, ale i duszę – nawet w tak nieoczywistej przestrzeni, jaką jest galeria handlowa – zapowiada prowadząca warsztaty.

### **Pachnący trening uważności**

Na uczestników czekają m.in. zagadki i memory zapachowe, tworzenie aromatycznych butelek sensorycznych oraz indywidualnych kompozycji zapachowych. Każde 40-minutowe spotkanie będzie połączeniem relaksu, nauki i kreatywnej zabawy.

– Galeria handlowa może być nie tylko miejscem zakupów czy rozrywki, ale – jak udowadniamy w Katowickiej – także ciekawego spędzania czasu, inspiracji czy relaksu. Wspólnie z Egzotarium chcemy stworzyć przestrzeń, w której można się zatrzymać, odetchnąć od codziennego zgiełku i przekonać się, jak ogromny wpływ na samopoczucie mają rośliny i zapachy. Miejsca na najbliższe warsztaty rozeszły się bardzo szybko, ale już teraz zapowiadamy kolejne edycje i serdecznie zapraszamy do udziału w tym

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice  
Tel.: 32/41 41 290 ; [galeriakatowicka@apsysgroup.pl](mailto:galeriakatowicka@apsysgroup.pl)

Apsys Polska S.A. z siedzibą w Warszawie (00-133) przy Alei Jana Pawła II 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000447244, o numerze NIP 526-17-88-225 oraz numerze REGON 012339953, o kapitale zakładowym o wysokości 8.375.025.00 złotych wpłaconym w całości.

niezwykłym doświadczeniu – mówi **Anna Szczerkowska**, marketing menadżerka Galerii Katowickiej.

Dodatkowych informacji udziela:

**Marta Dobrzańska:** +48 609 808 120, [marta.dobrzanska@imagopr.pl](mailto:marta.dobrzanska@imagopr.pl)

**Pressroom:** <https://galeriakatowicka.eu/pressroom-2/>

.....

**Galeria Katowicka** mieści się w ścisłym centrum Katowic i jest unikalnym kompleksem komunikacyjno-komercyjnym. Powierzchnia najmu wynosi 47,609 m2 i obejmuje ponad 200 lokali, restauracji i punktów handlowych, m.in. Peek & Cloppenburg, TK Maxx, Multikino, Zara, Pull & Bear, Bershka, C&A, Reserved, Euro RTV AGD, Douglas, eobuwie.pl. Posiada także 10 salowe Multikino z salą Xtreme – najnowocześniejszą w Polsce, wyposażoną w system dźwiękowy Dolby Atmos oraz projektor laserowy 4K. Centrum handlowe połączone jest bezpośrednio z dworcem kolejowym i podziemnym terminalem autobusowym komunikacji miejskiej.

Więcej informacji na: [www.galeriakatowicka.eu](http://www.galeriakatowicka.eu)

Galeria Katowicka została otwarta 18 września 2013 r., a jej właścicielem jest duży fundusz instytucjonalny. Za asset management Galerii Katowickiej odpowiedzialny jest Savills Investment Management. Za zarządzanie, codzienne funkcjonowanie obiektu oraz kwestie związane z wynajmem powierzchni handlowej odpowiada natomiast APSYS Polska.