



GALERIA
KATOWICKA

APSYS

RAZEM,
INNE MIASTO
JEST MOŻLIWE.



informacja prasowa

17 marca 2026

Siła roślin w centrum miasta: zielone warsztaty w Galerii Katowickiej

Galeria Katowicka i sosnowieckie Egzotarium zapraszają na cykl zielonych warsztatów. Ich uczestnicy nauczą się właściwej pielęgnacji roślin, odkryją wpływ różnych gatunków na samopoczucie, poznają dzikie okazy jadalne oraz zioła wspierające organizm. Każdy warsztat połączy praktyczną wiedzę z chwilą wytchnienia od codziennego tempa miasta. Najbliższe spotkanie już 21 marca, w pierwszy dzień wiosny.

Coraz częściej szukamy wyciszenia i odskoczni od codzienności w kontakcie z naturą. Galeria Katowicka zainspirowana tą potrzebą we współpracy z Egzotarium zaplanowała cykl warsztatów terapeutyczno-praktycznych pod hasłem: **Zdrowie z natury**. W jedną sobotę marca, maja, września i listopada część przestrzeni centrum handlowego zamieni się w zielone laboratorium dobrego samopoczucia.

– Ubiegłoroczna, pierwsza edycja naszych warsztatów z Egzotarium spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem, dlatego chcemy kontynuować tę przygodę. Regularnie otwieramy naszą przestrzeń dla aktywności wspierających dobrostan i relaks. Cykl zielonych warsztatów wpisuje się w tę ideę, dodając do niej także walor edukacyjny. Spotkania pokażą uczestnikom, jak rośliny pomagają obniżyć poziom stresu, wyciszyć się i jak wykorzystać potencjał natury w codziennym życiu – mówi **Marta Osadnik-Topa**, marketing coordinator Galerii Katowickiej.

Obustronne korzyści

Cykl warsztatów startuje 21 marca, w pierwszy dzień kalendarzowej wiosny. Otworzy go spotkanie pod hasłem **Szpital dla roślin – gdy opieka leczy obie strony**. Uczestnicy mogą przynieść swoją roślinę lub jej zdjęcie i wspólnie z prowadzącymi przeanalizować, co dzieje się z zielonym podopiecznym. Specjaliści krok po kroku omówią kluczowe czynniki, takie jak światło, woda, gleba, stres i pomogą wypracować indywidualny plan wsparcia rośliny. To spotkanie posłuży uświadamieniu, że w procesie zdrowienia jest miejsce na próby i błędy. Warsztat pomoże budować cierpliwość, poczucie sprawczości oraz zmniejszyć napięcie związane z nieudanymi doświadczeniami w domowej uprawie roślin. Ważnym elementem będzie także rozmowa o opiece jako relacji, z korzyścią zarówno dla rośliny, jak i człowieka.

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; 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.



GALERIA
KATOWICKA

APSYS RAZEM,
INNE MIASTO
JEST MOŻLIWE.



Zielony balans

Drugi warsztat relaksacyjno-terapeutyczny **Zielona równowaga – rośliny dla zdrowia psychicznego**, zaplanowany na 23 maja, skoncentruje się na układzie nerwowym, stresie oraz regeneracji. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób kontakt z roślinami wpływa na mózg i funkcje poznawcze, co odróżnia rośliny o działaniu wyciszającym od tych, które dodają energii oraz jak wprowadzić proste zielone rytuały do codzienności. W części praktycznej zaplanowano uważną pracę z ziemią i roślinami oraz tworzenie mini ogrodu terapeutycznego lub lasu w słoiku. To propozycja dla osób, które na co dzień mierzą się z przebodźcowaniem i szukają łagodnych, naturalnych sposobów na poprawę nastroju i koncentracji.

Z łąki do kuchni

We wrześniu uczestnicy warsztatu **Dzika kuchnia – zdrowie z tego, co rośnie obok nas** przeniosą się w świat smaków. To spotkanie o charakterze kulinarno-edukacyjnym, które pokaże, że troska o zdrowie zaczyna się od codziennych wyborów. Amatorzy kulinariów poznają dzikie rośliny jadalne, takie jak mniszek, pokrzywa, czosnek niedźwiedzi, szczaw czy babka, a także zasady ich bezpiecznego zbioru. Będzie też mowa o tradycyjnych i współczesnych sposobach wykorzystania tych roślin w kuchni oraz o tym, jak mogą wspierać odporność i trawienie. W części praktycznej zaplanowano przygotowanie prostych produktów, na przykład pesto, soli ziołowej lub syropu, oraz degustację połączoną z rozmową i wymianą wrażeń przy stole.

Moc z natury

Cykl zamknie listopadowy warsztat **Dzika apteka – naturalne wsparcie organizmu**, poświęcony właściwościom prozdrowotnym dzikich roślin. To spotkanie o charakterze prozdrowotnym, z naciskiem na odporność, trawienie i profilaktykę. Uczestnicy poznają rośliny o działaniu przeciwzapalnym i wzmacniającym, dowiedzą się, jak przygotowywać napary, maceraty czy okłady oraz gdzie przebiegają granice bezpiecznego stosowania domowych ziołowych sposobów. Część praktyczna obejmie pokaz przygotowania naparu lub maści ziołowej, a także tworzenie mini zielnika, który może stać się początkiem domowej naturalnej apteczki. Istotnym elementem będzie rozmowa o samoregulacji i słuchaniu sygnałów własnego ciała.

W ramach każdego z warsztatów przewidziano cztery grupy, o godzinie 12.00, 13.00, 14.00 i 15.00. Spotkania odbędą się w kameralnym gronie maksymalnie 20 osób, zapisywać można się przez stronę www.galeriakatowicka.eu. Koszt uczestnictwa wynosi 15 zł.

Dodatkowych informacji udziela:

Marta Dobrzańska: +48 609 808 120, marta.dobrzanska@imagopr.pl

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; 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.



**GALERIA
KATOWICKA**

APSYS RAZEM,
INNE MIASTO
JEST MOŻLIWE.



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 i MODIVO. 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

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.

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; 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.