Harmonogram spotkań - 1 Otwarcie “Ciało”

To jest żywy program: grafik na 100% dostosujemy do naszych wspólnych potrzeb

Tydzień	Dzień	Spotkanie 1 · Środa · Z ekspertkami	Spotkanie 2 · PN / PT · Nasze Rozmowy	
Tydz. 1	16.09	Otwarcie sezonu: cel osobisty, audyt stylu życia, check-up		
Tydz. 2.	23.09	Jin Shin Jyutsu — zwiększ energię życiową. Renata Rutkowska	PogaDUSZY	23.09
Tydz. 3	30.09	Mikrokrążenia i suplementacji w zachowaniu zdrowia na lata. Agnieszka Panasewicz	PogaDUSZY	5.10.
Tydz. 4.	7.10.	Praktyka Oddech życia Akademik Losiew. 15 min przed snem, które zmienią twoje życie. Alina Ulianytska		
Tydz. 5.	14.10.	Antystress: mindfulness. Monika Pawłowska		
Tydz. 6.	21.10.	Spotkanie z dietetyczką		
Tydz. 7	28.10	Krąg Kobiet i Kolacja: przepisy i wspólna prezentacja swoich zdrowych białkowych dań		
Tydz. 8.	04.11.	Uwolnij swój głos — warsztat antystresowy. Magdalena Świeżawska-Motylewska	Somatic experiencing. Monika Wirzajtis	9.11.
Tydz. 10.	11.11.	FMD (fast mimicking diet) na odmładzanie - 5 dni, moduł dobrowolny	PogaDUSZY	
Tydz. 11.	18.11.	Podsumowanie FMD (fast mimicking diet), Twórczy Krąg - malujemy jedzeniem	Trening siłowy, ruch	
Tydz. 12.	25.11.	Zamknięcie Otwarcia I: gotujemy razem - kolacja i wyniki „przed i po”		