

# Luty

# 2024

Niedziela

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

1

2

3

4

5  
8:30- Elevate Force Joga  
19:30- Całościowe  
Podejście do Zdrowia

6

7  
8:30- Infinite Stretch Joga  
19:30- Naukowo o  
odporności

8

9  
8:30- Pranayama-technika  
oddechowa  
19:30- Oddychanie: Klucz do  
Zdrowia

10

11

12  
8:30- Elevate Force Joga  
19:30- Co to znaczy  
zdrowy styl życia

13

14  
8:30- Infinite Stretch Joga  
19:30- Wlewy Energii,  
Dieta i Suplementacja

15

16  
8:30- Medytacja  
prowadzona  
19:30- Zdrowie  
Psychiczne, a Odporność

17

18

19  
8:30- Elevate Force Joga  
19:30- Morsowanie, Zimne  
Prysznice i Inne Tajemnice  
Odporności

20

21  
8:30- Infinite Stretch Joga  
19:30- Terapie  
Immunologiczne: Od  
Lizatów do Leków

22

23  
8:30- Joga Nidra  
19:30- Mikrobiom: Klucz  
do Niezwyciężonej  
Odporności

24

25

26  
8:30- Elevate Force Joga  
19:30- Odporność w Twoich  
Rękach: Kluczowe Zmiany na  
Lepsze Zdrowie

27

28  
8:30- Infinite Stretch Joga  
19:30- Badania  
laboratoryjne

29

