

Zdrowy styl życia - małe zmiany, wielkie efekty

Rozmawiamy o tym, jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne, jak się odżywiać, jak odpoczywać i jak lepiej radzić sobie ze stresem. To zajęcia o codzienności, która może być lżejsza, zdrowsza i bardziej świadoma - bez diet, nakazów i wyrzutów sumienia, za to z życzliwością i konkretną wiedzą.