DZIEŃ 1

14 min	7:30	**Medytacja: miękkie uziemienie** Michał Niewęgłowski
24 min	8:00	**Praktyka poranna: Pobudka z jogą - praktyka na dobry poranek** Olga Guz
	12:00	**Podcast dla Ciebie: Umierałam po 500 metrach** gość: Monika Mrozowska
	12:30-17:00	**Czas wolny (słuchanie audiobooka/czytanie książki)**
45 min	17:00	**Praktyka popołudniowa: Mocny brzuch - silny core** Dorota Kobos
9 min	21:00	**Na dobranoc: Joga w łóżku - na spokojny wieczór** Eli Wierkowska

DZIEŃ 2

7 min	7:30	**Medytacja pozytywnego myślenia** Kat Achtelik
30 min	8:00	**Praktyka poranna: Biodra - mobilność i siła** Marta Szostak
	12:00	**Podcast dla Ciebie: Medytacja bez ściemy** gość: Michał Niewęgłowski
	12:30-17:00	**Czas wolny (słuchanie audiobooka/czytanie książki)**
46 min	17:00	**Praktyka popołudniowa: Łagodna praktyka na zmęczenie** Róża Adamcio
35 min	21:00	**Na dobranoc: Bodyscan** Ola Jurkiewicz

DZIEŃ 3

14 min	7:30	**Medytacja: Uwolnij napięcia - uspokój umysł** Michał Niewęgłowski
30 min	8:00	**Poranna praktyka: Pobudź swój metabolizm** Kasia Niedbała
	12:00	**Podcast dla Ciebie: Technologia vs duchowość** gość: Jowita Michalska
	12:30-17:00	**Czas wolny (słuchanie audiobooka/czytanie książki)**
60 min	17:00	**Praktyka popołudniowa: Elastyczny kręgosłup - Vinyasa flow** Kinga Drewa
21 min	21:00	**Na dobranoc: Mistyczny sen jogina - joga nidra** PY

DZIEŃ 4

11 min	7:30	**Medytacja na stres - kropla spokoju** Michał Niewęgłowski
35 min	8:00	**Praktyka poranna: Joga na poranek - power joga dla początkujących** Natalia Zięba
	12:00	**Podcast dla Ciebie: Tabletka na jogę** gość: Adam Ślęczek
	12:30-17:00	**Czas wolny (słuchanie audiobooka/czytanie książki)**
45 min	17:00	**Praktyka popołudniowa: Yin Joga - uspokojenie i wyciszenie** Paula Radziszewska
18 min	21:00	**Na dobranoc: Wieczorna sesja jogi twarzy** Marta Kucińska