

Listopad w **RELAX & BEAUTY**

P O N

W T

Ś R

C Z W

P T

	<p>1</p> <p>21:30 - Ćwiczenia i masaż rozluźniający (Magda, 40')</p>	<p>2</p> <p>8:00 - Rozgrzewka i automasaż tanaka (Magda, 25')</p>	<p>3</p> <p>20:00 - Azjatyckie techniki odmładzające + relaksacja z oddechem (Marta, 45')</p>	<p>4</p> <p>12:00 - Trening odchudzający: lekki interwał nakręcający metabolizm (Iza, 25')</p>
<p>7</p> <p>20:00 - Ćwiczenia, masaż miodem + masaż liftingujący (Magda, 40')</p>	<p>8</p> <p>21:30 - Chińskie ćwiczenia i automasaż DO-IN twarzy (Magda, 40')</p>	<p>9</p> <p>8:00 - Wzmacniamy odporność + masaż wzmacniający naczyńka i redukujący stres oksydacyjny (Iza, 25')</p>	<p>10</p> <p>20:00 - Automasaż twarzy Gua Sha + afirmacja połączona z pytaniami kwantowymi (Marta, 45')</p>	<p>11</p>
<p>14</p> <p>20:00 - Liftingujący masaż tkanek głębokich (Magda, 40')</p>	<p>15</p> <p>21:30 - Joga twarzy i masaż na lepszy sen (Magda, 40')</p>	<p>16</p> <p>8:00 - Dno miednicy w równowadze + indyjski masaż twarzy balansujący hormony (Iza, 25')</p>	<p>17</p> <p>20:00 - Azjatyckie techniki automasażu twarzy + relaksacja regenerująca i odmładzająca (Marta, 45')</p>	<p>18</p> <p>12:00 - Żegnaj cellulicie: trening uda + pośladki (Iza, 25')</p>
<p>21</p> <p>20:00 - Automasaż twarzy bańkami (Magda, 40')</p>	<p>22</p> <p>21:30 - Joga twarzy bez użycia rąk + masaż bukalny (Magda, 40')</p>	<p>23</p> <p>8:00 - Ćwiczenia likwidujące wewnętrzną złość + masaż na lwią zmarszczkę (Iza, 25')</p>	<p>24</p> <p>20:00 - Ćwiczenia i automasaż z elementami terapii kostno-mięśniowej + relaksacja rozbudzająca seksualność (Marta, 45')</p>	<p>25</p> <p>12:00 - Mocny brzuch: budujemy solidny stelaż mięśniowy (Iza, 25')</p>
<p>28</p> <p>20:00 - Masaż usprawniający przepływ limfy w obrębie twarzy (Magda, 40')</p>	<p>29</p> <p>21:30 - Joga twarzy odmładzająca i harmonizująca pracę czakr (Magda, 40')</p>	<p>30</p> <p>8:00 - Zestaw ćwiczeń wspomagający pracę tarczycy + automasaż przeciwko indyczej szyi (Iza, 25')</p>		