

## Sprawdź, co się wydarzy orientacja.pl

### IWONA GUZOWSKA DA CI MOC. SPOTKAJ SIĘ Z MISTRZYNIĄ NA WARSZTATACH!

28 LUTEGO, OLSZTYN ||



Fot. Zbigniew Woźniak

To będzie wykład - petarda, który zmotywuje Cię do efektywnego działania. Zainspiruje i uwolni Twoje niezwykłe moce!

W cyklu spotkań Bez Gorsetu tym razem zapraszamy Was na wykład - szkolenie z Iwoną Guzowską.

Ale to nie będzie zwyczajne szkolenie. To będzie wykład - petarda, który zmotywuje Cię do efektywnego działania, zainspiruje i uwolni Twoje niezwykłe moce!

Jak w sobie tę moc odnaleźć? Jak z niej korzystać i już nie stracić? Dowiesz się tego na wykładzie przygotowanym przez Iwonę Guzowską specjalnie dla Ciebie.

Dodatkowo, podczas spotkania, Iwona Guzowska nauczy Cię jak oddychać.

Świadomość tlenowa to nie tylko nowy sposób oddychania, ale przede wszystkim jest to prosty i skuteczny sposób na polepszenie jakości życia. Trening oddechowy to nie tylko wysiłek poprawiający

właściwy poziom dotlenienia narządów wewnętrznych, to wyraźna poprawa chociażby VO2max (ocena wydolności organizmu).

Za pomocą treningu oddychania możemy szybko poprawić samopoczucie, jak również pozbyć się wielu niewytłumaczalnych dolegliwości.

#### PRZYCHODZĄC NA SPOTKANIE Z IWONĄ GUZOWSKĄ ZYSKASZ:

- motywację do działania
  - inspirację do sięgania po więcej
  - nauczysz się jak odpowiednio oddychać i poprawić jakość swojego życia
  - poznasz wiele interesujących kobiet
- ZAPRASZAMY: czwartek, 28 lutego 2019, godz. 18:00 - 20:00

#### ERANOVA

a.l. Obrońców Tobruku 3, Olsztyn

**BILETY** w cenie 29 zł dostępne na stronie <https://iwonaguzowska.eveneapl/>

reklama

**KABARET**  
**NEO-NÓWKA**

**1.03.2019**  
**Godz. 20.30**  
**Hala URANIA**

W PROGRAMIE  
**ŻYWIOT MARIANA**

**BILETY:** Informacja Kulturalna  
ul. Dąbrowszczaków 3

Bilety na portalu internetowym:  
[biletowakasa.pl](http://biletowakasa.pl)

**PIKANTNI**

ZWEI VIER SEX STEFAN VOGEL, PRZEDKŁAD JACEK L. LACHOWSKI, REŻYSERIA TOMASZ GAWRON

**ANNA MUCHA, BARBARA KURDEJ-SZATAN,**  
**MICHAŁ ZIEMBICKI, MAURZYC POPIEL**

**Aula Auditorium Maximum**  
**25.02.2019, godz. 17:30 i 20:00**  
**bilety: adria-art.pl | tel. 605 555 676**

Partner Sponsors  
AD+T