Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Spotkanie autorskie z Joanną Hetman-Krajewską

Data
05-02-2026r.

Godzina
18.30

Miejsce
KDK „Gryf”, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
bezpłatny

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury „Gryf” przy ul. Sobieskiego 13 zaprasza na spotkanie autorskie z Joanna Hetman-Krajewska autorką książki pt. „Jak dobrze żyć. Poradnik dojrzałej kobiecości”.

KDK zaprasza na spotkanie z **Joanną Hetman-Krajewską** – pisarką, prawniczką i nauczycielką jogi – autorką książki „Jak dobrze żyć. Poradnik dojrzałej kobiecości”. Podczas rozmowy autorka opowie, jak dbać o siebie i kształtować zdrowe nawyki – od odżywiania, przez rozwój osobisty, po ćwiczenia fizyczne i praktykę jogi – by cieszyć się harmonią ciała, umysłu i ducha oraz łagodnie przejść przez czas menopauzy.

Joanna Hetman-Krajewska dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem i praktycznymi receptami na dobre życie, pokazując, jak łączyć świadomy rozwój z codzienną równowagą.

Więcej informacji na stronie organizatora.

Wstęp wolny.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/spotkanie-autorskie-z-joanna-hetman-krajewska