



ΜΑΖΙ

Μια Διαδρομή 31 Ημερών για την Ευεξία

με τη Νάταλη Μπρατέλη

Χάρτης και Πυξίδα

-Τι θα λάβω αν έρθω κι εγώ ΜΑΖΙ;

1. Το Ημερολόγιο - Εκτυπώσιμο (pdf)

Εδώ θα βρεις όλες τις μέρες του Ιανουαρίου του 2024 που θα περάσουμε ΜΑΖΙ, το είδος της πρακτικής, την διάρκεια, και το θέμα στο οποίο αφιερώνεται η καθεμιά. Μπορείς να το αποθηκεύσεις ως φωτογραφία στο κινητό σου για άμεση πρόσβαση, να το εκτυπώσεις και να το κρεμάσεις στο ψυγείο ή να το αποθηκεύσεις ως pdf στον υπολογιστή σου.

2. Το Σημειωματάριο - Εκτυπώσιμο (pdf)

Ένα εγχειρίδιο/ προσωπικό ημερολόγιο (journal) 30-35 σελίδων περίπου (ακόμα το επεξεργάζομαι και δεν είμαι σίγουρη στις πόσες σελίδες θα το «κλείσω») με ασκήσεις για το νου και το σώμα που θα σε βοηθήσουν να επανασυνδεθείς με τον εαυτό σου. Μπορείς να το εκτυπώσεις και να το συμπληρώνεις χειρόγραφα ή να σημειώνεις σε ένα ξεχωριστό τετράδιο τις απαντήσεις/σκέψεις σου

3. Συμμετοχή στην κλειστή ομάδα του ΜΑΖΙ 3.0 στο Facebook

Εδώ συμμετέχουν αυστηρά, μόνο, τα μέλη του ΜΑΖΙ. Ένα ασφαλές μέρος στο οποίο μοιραζόμαστε σκέψεις, απορίες και την εμπειρία μας σε όλη τη διάρκεια της Διαδρομής μας αλλά και μετά! Εδώ στηρίζουμε η μία την άλλη για να μην νιώθει καμία γυναίκα μόνη της. Οι αναρτήσεις δεν μπορούν να κοινοποιηθούν και κανείς δεν μπορεί να τις δει αν δεν είναι μέλος. Μια ομάδα σωσίβιο για τις ημέρες που χρειαζόμαστε υποστήριξη, βοήθεια, απαντήσεις, παρέα για να γιορτάσουμε τις μικρές και μεγάλες μας νίκες. Εδώ επικοινωνούμε επίσης καθημερινά, σας στέλνω τα playlist με τις μουσικές μας, σας ενημερώνω σχετικά με τον εξοπλισμό που θα χρειαστούμε κάθε φορά και ό,τι άλλο χρειαστεί!

4. Δώρα!

Σου προσφέρω δώρα, σαν κίνητρο, για να σε παροτρύνω να εμφανίζεσαι καθημερινά στο ραντεβού με τον πολύτιμο εαυτό σου!

Πρώτο Δώρο

Στις 15 Ιανουαρίου, αν έχεις καταφέρει να συμμετέχεις σε όλες τις μέχρι τότε συναντήσεις μας ζωντανά, θα το γιορτάσουμε με ένα χειροποίητο μαξιλαράκι της επιλογής σου από το ηλεκτρονικό μας κατάστημα, το οποίο θα λάβεις ταχυδρομικώς!

Δεύτερο Δώρο

Την συμπλήρωση 31 συνεχόμενων παρουσιών θα την πανηγυρίσουμε ΜΑΖΙ οι δυο μας, με 2 δωρεάν ατομικές διαδικτυακές πρακτικές της επιλογής σου αξίας 120€

5. Επιστροφή χρημάτων

Αν μπεις 14 συνεχόμενες μέρες ζωντανά στο zoom και νιώσεις πως δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να κάνεις το ΜΑΖΙ, σου επιστρέφω όλο το ποσό