

Ziua 1

10.00 - Yoga cu Adriene - [Recunoaște](#)
11.00 - Un curs pe zi - [The science of wellbeing](#) - Yale.
12.30 - O poezie pe zi - [Răni](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Full Body Workout](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Cartofi la cuptor](#), 5 variante a la Mazilique
19:00 - Un podcast pe zi - Paul Olteanu, [fericire, nefericire, biochimie](#)
20:00 - Un film pe zi - [Human - ce înseamnă să fim umani](#)
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Pentru ce sunt recunoscător azi?](#)

Ziua 3

10.00 - Yoga cu Adriene - [Trezire](#)
11.00 - Un curs pe zi - [The science of wellbeing](#) - Yale.
12.30 - O poezie pe zi - [Monstru](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Fesieri](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Quiche cu dovleci și afumătură](#)
19:00 - Un podcast pe zi - Paul Olteanu, [de ce oamenii uită ce ai spus, dar nu cum i-ai făcut să se simtă](#)
20:00 - O spectacol pe zi - [Inside the rapsody](#)
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Despre cine vreau să știu că e bine?](#)

Ziua 5

10.00 - Yoga cu Adriene - [Soften](#)
11.00 - Un curs pe zi - Despre [Budhism](#), Harvard
12.30 - O poezie pe zi - [Viszez](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Abdomene](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Coaste](#) a la Chef Ramsa
20:00 - Un film pe zi - [A life in a day](#).
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Ce frumusețe cultiv, invit în viața mea azi?](#)

Ziua 7

10.00 - Yoga cu Adriene - [Strech](#)
11.00 - Un curs pe zi - Despre [Budhism](#), Harvard
12.30 - O poezie pe zi - [Nu da](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Full body Workout](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Kourkouto](#)
19:00 - Un podcast pe zi - Petre Barlea, [Ikigai, Scopul vieții](#)
20:00 - Un film pe zi - [Tibetan book of the dead](#)
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Cum îmi arăt solidaritatea, cum #FacSăFieBine?](#)

Ziua 2

10.00 - Yoga cu Adriene - [Intenție](#)
11.00 - Un curs pe zi - [The science of wellbeing](#) - Universitatea Yale, via Coursera.
12.30 - O poezie pe zi - [Permanent](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Picioare](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Salată de țelină cu măr](#), a la Mazilique
19:00 - Un podcast pe zi - Petre Barlea, [Fă-ți ordine în casă și în viață](#)
20:00 - Un spectacol pe zi - O [clasă de Flamenco](#).
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Cu cine m-am conectat azi?](#)

Ziua 4

10.00 - Yoga cu Adriene - [Activare](#)
11.00 - Un curs pe zi - [The science of wellbeing](#) - Yale.
12.30 - O poezie pe zi - [Dacă e să fie](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Abdominali și oblici](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Salată de morcovi cu susan](#), a la Mazilique
19:00 - Un podcast pe zi - Petre Barlea, [Asertivitatea](#)
20:00 - Un film pe zi - [The distortion of sound](#) -
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Ce așteptări legate de "normalitate" eliberez azi?](#)

Ziua 6

10.00 - Yoga cu Adriene - [Ignite](#)
11.00 - Un curs pe zi - Despre [Budhism](#), Harvard
12.30 - O poezie pe zi - [Să plângi](#)
16.00 - Un antrenament pe zi - [Brate](#)
17.30 - O rețetă pe zi - [Cartofi dulci](#) a la Mazilique
19:00 - Un podcast pe zi - Petre Barlea, [Granite și limite](#)
20:00 - Un concert pe zi - Balet [Spărgătorul de nuci](#)
22.00 - Un gând / O întrebare la ceas de seară [Ce atitudine voi avea de-a lungul acestei crize?](#)

Ziua 8

VA URMA