



Mudry - Swami Saradananda

Cena	49,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	KSI-14

Opis produktu

Jest to wyjątkowa książka, która korzystnie wpłynie na rozwój Twojej świadomości i duchowości.

Mudry są starożytnymi gestami rąk, nazywa się je też jogą dłoni. Odpowiednio ułożone gesty rąk aktywują różne obszary mózgu. Umożliwiają one oczyszczenie psychiki, jak i także wzmocnienie duchowe i fizyczne. W książce "Mudry. Sposób na zdrowie, energię i równowagę" są prezentowane mudry, które służą medytacji, a nawet takie, które umożliwiają uleczenie i uzdrowienie. Atutem tej pozycji jest fakt, że nie ma ona ograniczeń wiekowych - nadaje się zarówno dla dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i także starszych osób. Ponadto mudry mogą przyświecać Ci każdego dnia, nie potrzebujesz specjalnych okazji, by je zastosować. W niniejszej książce oprócz opisu mudr znajdziesz także zdjęcia i łatwą do zrozumienia instrukcję.

O autorce

Pisarka, Swami Saradananda, jest również instruktorką jogi i medytacji o międzynarodowej renomie. Kulturuje praktyczne podejście do propagowania metod, które prowadzą zarówno do zdrowia psychicznego, jak i także fizycznego.