



## Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze - Dylan Werner

Cena **115,00 zł**

Dostępność **Dostępny**

Numer katalogowy **KSI-28**

### Opis produktu

Oddychanie to nie tylko funkcja życiowa! Czy wiesz, że możesz mieć wpływ na to, jak energia oddechu wpływa na ciebie na różnych płaszczyznach? Sięgnij po ten rewolucyjny podręcznik o terapii, jaką jest moc oddechu! Poznasz fizjologię oddechu i ćwiczenia oddechowe, zyskasz też wiele praktycznych informacji, które wykorzystasz w codziennych czynnościach. Omówiona przez Autora pranajama i inne techniki oddechowe w jodze zwiększą twoją wydajność podczas aktywności fizycznej i regeneracji zdrowia, wpłyną na dobry sen i funkcje poznawcze, złagodzą niepokój i stany lękowe. Oddychanie to też doskonały sposób na stres. Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko. I wprowadź równowagę do swojego życia.

Książka "Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze", została stworzona przez autora: Dylan Werner i pochodzi z 2022 roku. Publikacja została opublikowana przez Wydawnictwo Vital.

Jest to obszerna publikacja, składa się z 336 stron napisanych w języku polskim.

Publikację wydano w miękkiej okładce. Dzięki temu, że nie waży zbyt dużo, wychodząc z domu bez problemu można ją wrzucić do torby lub plecaka.

Ta pozycja to 1. wydanie w j. polskim. Oryginalnie książka była napisana w jęz. angielskim. Liszyk Katarzyna odpowiada za przetłumaczenie na polski. W oryginale książka ma tytuł: The illuminated breath.

Jest to wydanie dla wymagających osób mogących wydać więcej na książkę. Ta książka sprawdzi się też jako pomysł na podarunek.

Zapraszamy Cię do poznania fascynującego świata medycyny naturalnej i uzdrawiania, gdzie tradycyjna wiedza i nowoczesne odkrycia łączą się, tworząc potężne narzędzia do dbania o zdrowie. To holistyczne podejście do leczenia i samopoczucia, eksploruje różnorodność metod niekonwencjonalnych. Dowiedz się, jak wykorzystać potencjał, jaki tkwi w naturalnych składnikach i prastarych praktykach, aby wspomagać organizm w jego naturalnej zdolności do samouzdrawiania.

Czytanie poradników ma mnóstwo zalet:

Zdobywasz praktyczną wiedzę i umiejętności do zastosowania w życiu prywatnym czy zawodowym.

Pracujesz nad słabościami i wzmacniasz zalety.

Otrzymujesz gotowe strategie na trudne sytuacje.

Możesz zrozumieć inne punkty widzenia na dany problem.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.