



Pranajama uzdrawiająca moc oddechu - Ralph Skuban

Cena **74,70 zł**

Dostępność **Dostępny**

Numer katalogowy **KSI-19**

Opis produktu

Dr Ralph Skuban - politolog i autor bestsellerów. Przez ponad dwie dekady prowadził klinikę specjalizującą się w leczeniu demencji, co sprawiło, że zainteresował się mistycyzmem Wschodu, w szczególności filozofią i praktyką jogi. Wraz z żoną założył własną akademię i oferuje szkolenia oraz warsztaty w tej dziedzinie. Prowadzi również wykłady i seminaria.

Czujesz się zmęczony i brakuje Ci energii do działania? A może jesteś zbyt pobudzony i potrzebujesz chwili wytchnienia?

Chcesz zapanować nad stresem i pozbyć się gonitwy myśli?

Dzięki pranajamie zdołasz:

- odprężyć ciało i pozbyć się stresu,
- aktywować samouzdrawiające moce organizmu,
- pozbyć się chorób i dolegliwości,
- nauczyć się kontrolować swój oddech,
- ćwiczyć świadome oddychanie,
- przejąć kontrolę nad umysłem podczas medytacji,
- poczuć napływ życiowej energii.

Pranajama - zdrowe oddychanie