



## Pranajama – uzdrawiające techniki oddechowe - Jerry Givens

Cena **49,00 zł**

Dostępność **Dostępny**

Numer katalogowy **KSI-27**

### Opis produktu

Zwiększ energię i uwolnij się od stresu – odkryj pranajamę – jogiczne ćwiczenia oddechowe. Poprzez ukierunkowanie prany (siły życiowej) pranajama wzmacnia twój układ odpornościowy, oczyszcza umysł, pomaga uzdrowić ciało i daje dostęp do twojej wewnętrznej mądrości. To nie tylko sposób na stres, pranajama to coś znacznie potężniejszego. Terapia, która równoważy twoją siłę życiową. A więc jak prawidłowo oddychać? W jaki sposób ukierunkować pranę? W tej książce znajdziesz aż 60 ćwiczeń, które pomogą ci rozpocząć przygodę z pranajamą. Autor dostosował je do różnych poziomów zaawansowania. Są tu 5 minutowe ćwiczenia dla początkujących oraz maksymalnie 15 minutowe ćwiczenia dla zaawansowanych. Dowiesz się również, jak wpleść pranajamę do swojej praktyki jogi i medytacji, a także, jak z jej pomocą zrównoważyć czakry. Zdrowy i spokojny oddech z pranajamą!

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.