Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 02:25

Link do produktu: https://www.fraida.pl/chinska-sztuka-zdrowego-zycia-p-2212.html



Chińska sztuka zdrowego życia

Cena	**29.00 zł**
Dostępność	**niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym**
Numer katalogowy	**9788373772946**
Kod EAN	**9788373772946**
Producent	**Studio Astropsychologii**
Autor	**Matela Leszek**

Opis produktu

Chińczycy, jak rzadko która cywilizacja, stworzyli spójny system różnych działań służących zdrowemu i harmonijnemu życiu. Książka przedstawia chińską sztukę zdrowego życia, od feng shui po ćwiczenia energetyzujące. Prezentuje bogactwo tradycji, które powstały w Państwie Środka. Znajdują się w niej praktyczne wskazówki, jak Europejczyk XXI wieku może zastosować wspaniałą wiedzę Chińczyków we współczesnych realiach swej kultury. Feng shui umożliwia takie ukształtowanie otoczenia wokół nas, aby żyło się nam harmonijnie i zdrowo.
Z kolei specjalne zestawy ćwiczeń Qigong zapewniają odpowiednią energetyzację organizmu. Opisane są także najpopularniejsze chińskie symbole i talizmany. Czytelnik zapoznaje się też m.in. z podstawami chińskiej dietetyki zdrowotnej, taoistycznymi technikami seksualnymi, czy z takimi skarbami profilaktyki zdrowotnej jak zielona herbata, żeń-szeń czy modny ostatnio grzyb ganoderma. Prezentowane w książce zalecenia są proste i łatwe do zastosowania przez każdego czytelnika.
Do książki dołączono naklejki z chińskimi talizmanami.

ISBN: **978-83-7377-294-6**
liczba stron: **253**
format: **145 x 205**
oprawa: **miękka**