

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/joga-ilustrowany-przewodnik-anatomiczny-p-2951.html>



Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny

Cena	79.90 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788373773967
Kod EAN	9788373773967
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Kaminoff Leslie

Opis produktu

Innowacyjny, ilustrowany przewodnik łączący wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Każda ilustracja została przygotowana specjalną techniką.

Nowatorskie zaprezentowanie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu, umożliwi Ci samodzielne ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń. Możesz go ukierunkować np. na wzmocnienie konkretnego mięśnia. Wiedza zawarta w książce przyda Ci się nie tylko ćwicząc jogę, ale także podczas każdego wysiłku. Niezależnie, czy będzie to bieganie, ćwiczenia na siłowni, czy... noszenie ciężkich zakupów.

Autor - Leslie Kaminoff - to światowej rangi ekspert jogi i anatomii, twórca międzynarodowej szkoły terapii jogi skoncentrowanej na oddechu, od 20-lat praktykuje jogę i wykłada anatomię na uniwersytecie w Nowym Jorku.

Twórczyni grafik zawartych w książce - Sharon Elis - od ponad 25 lat pracuje jako ilustratorka medyczna. Jej wielokrotnie nagradzane prace publikowano w książkach i magazynach medycznych.

Ćwicz jogę świadomie, a podniesiesz jej efektywność i bezpieczeństwo!

ISBN: **978-83-7377-396-7**

liczba stron: **272**

format: **170 x 240 mm**

oprawa: **mięka**