

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/joga-ruch-oddech-relaks-p-848.html>



Joga ruch-oddech-relaks

Cena	34.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788376491660
Kod EAN	9788376491660
Producent	KOS
Autor	Joanna Górna, Janusz Szopa

Opis produktu

Ta książka to doskonała recepta na zdrowie! Nie zrealizujesz jej w żadnej aptece, ale możesz osobiście realizować ją w codziennym życiu. Oto trzy wspaniałe i niezastąpione lekarstwa: ruch, prawidłowe oddychanie i relaksacja.

Wskazania: całe życie

Zażywać: codziennie

Przeciwwskazania: brak

Skutki uboczne: brak

Efekty: zdrowe, spełnione życie

Do zobaczenia na ścieżce zdrowia!

Książka należy do bardzo nielicznych publikacji dotyczących jogi napisanych przez polskich specjalistów, stale prowadzących zajęcia w kilku miastach: Janusz Szopa posiada uprawnienia nauczyciela szkoły jogi mistrza B.S.K. Iyengara, zaś Joanna Górna nadane przez MENIS uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej w zakresie systemu ćwiczeń hatha-jogi.

Pozostałe informacje (w formacie PDF):

[Spis treści](#)

[Wstęp](#)

[Przykładowy fragment książki](#)(4,5 MB)

[Słowniczek](#)

ISBN: **83-89375-77-X**

liczba stron: **168**

format: **A5**

oprawa: **miękka**