

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/kum-nye-tybetańskie-cwiczenia-relaksacyjne-p-3890.html>



## Kum Nye. Tybetańskie ćwiczenia relaksacyjne

Cena	<b>20.00 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788376490632</b>
Kod EAN	<b>9788376490632</b>
Producent	<b>KOS</b>
Autor	<b>Mariusz Włoczysiak</b>

### Opis produktu

Skuteczność ćwiczeń Kum Nye zawsze mnie zadziwia. Łatwość ich wykonywania to ich dodatkowy atut. Człowiek współczesny, uwikłany w rozmaite zobowiązania od rana do wieczora, doceni jeszcze jedną ich cechę – aby uzyskać korzyści z tych ćwiczeń wystarczy 5 do 10 minut. To krócej niż spacer na przystanek autobusu czy poranna toaleta. Często przez telefon rozmawiamy dłużej, tak naprawdę nic z tej rozmowy nie zyskując.

Przeznacz tych kilka minut na któreś z opisanych tutaj ćwiczeń. Nie musisz robić z tego nowego stylu życia. Po prostu spróbuj. Sprawdź i odczuj. Jeśli po tygodniu uznasz, że warto – ćwicz dalej. W niniejszej broszurze przedstawiono zaledwie 9 prostych ćwiczeń. Możesz robić je pojedynczo. Możesz też spróbować odczuć wpływ całej ich sekwencji, gdyż razem tworzą one pewną harmonijną całość. Potraktuj ten tekst jako zachętę i wprowadzenie do Kum Nye.

Widziałem efekty tych ćwiczeń u ludzi w każdym wieku. Odświeżenie ciała, większy spokój i wyciszenie są ważne dla każdego. Podniesienie energii wewnętrznej, zwiększenie wrażliwości czy wzmocnione odczuwanie mogą przydać się tym, którzy profesjonalnie zajmują się masażem, bioenergoterapią, regulowaniem relacji interpersonalnych czy rozwiązywaniem problemów w życiu zawodowym i prywatnym. Nic nie zmieni się w Twoim życiu, jeśli Ty czegoś w nim nie zmienisz.

**To tylko kilka minut – serdecznie polecam, spróbuj...**

liczba stron: **48**  
 format: **145x205 mm**  
 oprawa: **mięka**