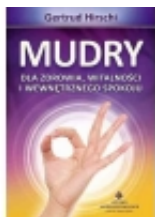


Link do produktu: <https://www.fraida.pl/mudry-dla-zdrowia-witalnosci-i-wewnetrznego-spokoju-p-4064.html>

Mudry dla zdrowia witalności i wewnętrznego spokoju

Cena	34.30 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788373775985
Kod EAN	9788373775985
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Gertrud Hirschi

Opis produktu

Mudry, czyli specjalne układy palców zwane często jogą dla dłoni, pomogą Ci rozwiązać problemy zdrowotne i poprawić swoje samopoczucie. Dzięki nim wyeliminujesz bóle stawów, brak zapału, nerwowość, uczucie pełności, bóle karku lub zaburzenia koncentracji.

Z tej książki dowiesz się, która mudra jest idealna dla astmatyków, a która pomoże na choroby płuc. A to dopiero kilka z setek ich zastosowań. Autorka – znana szwajcarska instruktorka jogi – wyjaśnia zastosowanie i działanie mudr oraz prezentuje, jak za pomocą ćwiczeń oddechowych, wizualizacji oraz oddziaływania kolorów, muzyki i specjalnej diety wzmocnić ich skuteczność. Do każdej mudry dodała również pasującą do niej afirmację.

Mudry – siła samouzdrawiania w Twoich dłoniach.

liczba stron: **232**

format: **A5**

oprawa: **miękka**