

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/chi-kung-dla-zdrowia-dvd-p-1930.html>

Chi Kung dla Zdrowia DVD



Cena	25,00 zł
Cena poprzednia	35,00 zł
Dostępność	Dostępny
Kod EAN	978-83-61168-36-2

Opis produktu

Chi Kung Chiling Dao - Ćwiczenia dla Wewnętrznej Równowagi z Dr. Mateuszem Wiszniewskim

Film instruktażowy - ok. 60 minut relaksujących ćwiczeń Chi Kung Chiling Dao

Niniejszy film stanowi prosty i przystępny instruktaż zestawu ćwiczeń z zakresu **Chi Kung Chiling Dao**. Ćwiczenia te mają na celu osiągnięcie wewnętrznej równowagi i znaczną poprawę samopoczucia. Dzięki codziennej praktyce tego zestawu, łatwo można osiągnąć relaksację, poprawić kondycję fizyczną i mentalną oraz zharmonizować ciało z umysłem.

Korzyści płynące z ćwiczeń Chi Kung Chiling Dao:

- **Prostota wykonania** - wszystkie ćwiczenia są łatwe do wykonania, niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej.
- **Brak wymagań wstępnych** - zestaw ćwiczeń jest dostępny dla każdego, bez konieczności spełniania dodatkowych warunków.
- **Relaksacja i równowaga** - codzienna praktyka umożliwi osiągnięcie spokoju wewnętrznego i lepszego samopoczucia.
- **Medytacja na zakończenie** - na końcu zestawu ćwiczeń Dr Mateusz Wiszniewski przeprowadzi Cię w medytację, która pomoże w pełni ugruntować pozytywne efekty ćwiczeń.

O autorze filmu:

Dr **Mateusz Wiszniewski** jest instruktorem **Czi Kung Healing Dao**, specjalistą w zakresie hawajskiej pracy z ciałem **Kinomana** (hawajski masaż Lomilomi oraz taniec Hula) oraz arteterapeutą. Od 1994 roku prowadzi warsztaty ćwiczeń relaksacyjnych, wizualizacji oraz terapii, a od 2000 roku także warsztaty arteterapii, które koncentrują się na rozwoju osobistym oraz profilaktyce zdrowotnej. Mateusz Wiszniewski jest również autorem książek, takich jak „**Potęga Wizualizacji**”, „**Zrelaksuj się i Żyj Twórczo**”, „**Uzdrawiający Taniec**” oraz wielu innych.

Od 1994 roku aktywnie zajmuje się prowadzeniem warsztatów, obozów i sesji indywidualnych, łącząc różnorodne metody, takie jak **Czi Kung**, **terapie ekspresyjne**, **hawajski masaż Lomilomi** i **taniec Hula**, by wspierać rozwój osobisty i fizyczny uczestników.

Szczegóły filmu:

- **Czas trwania:** ok. 60 minut
- **Audio:** Dolby DIGITAL - stereo
- **System:** PAL

- **Muzyka:** VICTOR 11
- **Zdjęcia i montaż:** Roman Rybacki
- **Region:** free!
- **Rok produkcji:** 2008

Kontakt z autorem:

Email: mateuszwiszniewski@poczta.onet.pl

Tel: 0605 35 77 11, 0791 927 957

Strona internetowa: www.astrodance.pl