

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/fitness-dla-duszy-kamila-maciejko-p-539.html>



Fitness dla duszy - Kamila Maciejko

Cena	33,00 zł
Cena poprzednia	34,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_3586
Kod EAN	9788365442383

Opis produktu

Fitness dla duszy - Kamila Maciejko

Opis książki Fitness dla duszy

KSIĄŻKA TA STANIE SIĘ TWOIM OSOBISTYM TRENEREM MIĘŚNI DUSZY

„Wydawać by się mogło, że o ludzkim ciele wiemy prawie wszystko. Coraz lepiej poznajemy ludzką psychikę. Medycyna, psychologia, biologia, socjologia, etnologia, kulturoznawstwo – to tylko kilka dziedzin nauki zajmujących się opisem człowieka i jego zachowań. W dzisiejszych czasach naukowcy ścigają się w doniesieniach na temat naszego ciała i umysłu. Dużo mówi się o zdrowym trybie życia, modne jest ekologiczne jedzenie, sport i ochrona środowiska. Ta książka jednak jest inna, traktuje bowiem o zdrowiu i pielęgnacji nie naszego ciała, lecz ducha”.

Fitness dla duszy to niezwykła książka, której autorka dowodzi, że można – a nawet trzeba – uprawiać fitness duszy. Zwykle dbamy o ciało i jego zdrowie, duszę zaś pozostawiamy zaniedbaną. Czas to zmienić. W książce tej znajdziesz wszystko, czego potrzeba, by zatroszczyć się o swoje zdrowie duchowe... Dusza jest twoim ogrodem i tylko od ciebie zależy, co w nim wyrosnie...

Poznasz techniki oddechowe,
zaczнешь czerpać energię ze snu,
nauczysz się energetyzować jedzenie,
pobudzisz zmysły,
przeniesiesz samoświadomość na wyższy poziom,
rozwiniesz intuicję.

Dzięki tej unikalnej książce nauczysz się również rozpoznawać kontuzje duszy i skutecznie je leczyć.

ROZPOCZNIJ SWÓJ TRENING Z JEDYNĄ W POLSCE TRENERKĄ FITNESSU DUSZY!

ISBN: 9788365442383

Autor: Kamila Maciejko

Wydawnictwo: Samsara

Tytuł: Fitness dla duszy

Ilość stron: 232

Oprawa: Miękka

EAN: 9788365442383

Język: polski

Data wydania: 2016-07-15

Tytuł: Fitness dla duszy

Rok wydania: 2016

Waga: 215.000

Wymiary: 12.5x19.5x1.6 cm

Korekta: Paulina Potrykus-Woźniak

Nr wydania: 1

Tematyka: Poradniki

Kod wydawcy: 35355

