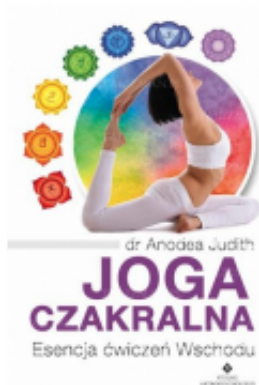


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-czakralna-dr-anodea-judith-p-578.html>

Joga Czakralna - Dr Anodea Judith

Cena	48,00 zł
Cena poprzednia	64,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_3952
Kod EAN	9788373777897

Opis produktu

Joga czakralna. Esencja ćwiczeń Wschodu.

KUPUJĄC TĘ KSIĄŻKĘ PŁYTĘ CD Z MUZYKĄ OTRZYMASZ GRATIS!

Dzięki książce znanej ekspertki nauczysz się jak używać zasad i praktyk jogicznych w celu obudzenia swoich centrów energetycznych. Zostaniesz poprowadzony przez ćwiczenia otwierające i aktywujące każdą z czakr za pomocą poszczególnych pozycji, ćwiczeń bioenergetycznych, mantr, medytacji i filozofii jogi. Dzięki pięknym zdjęciom i dokładnym instrukcjom, pozwalającym na pogłębienie dostrojenia i aktywowanie ciała energetycznego, stanowi ona cenne źródło wiedzy zarówno dla nauczycieli jak i uczniów jogi. Każdy z rozdziałów rozpoczyna się listą podstawowych celów, cech i funkcji każdej czakry. Po tym następuje część medytacyjna, pomagająca poczuć mistyczną energię centrów energetycznych i wprowadzająca do fizycznych ćwiczeń. Poznaj to, co najważniejsze w jodze.

ISBN: 978-83-7377-789-7

Rok Wydania: 2016

Numer wydania: 1

Ilość stron: 454

Oprawa: twarda