

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-hormonalna-ksiazka-dvd-p-608.html>

JOGA HORMONALNA KSIĄŻKA + DVD

Cena	45,00 zł
Cena poprzednia	55,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_4197

Opis produktu

Książka, a zarazem podręcznik jogi hormonalnej nie jest jeszcze jedną książką o jodze na rynku polskim. Joga hormonalna jest nową gałęzią jogi opracowaną przez słynną joginię brazylijską - Dinę Rodriguez. Rodzaj jogi przedłożony w tej książce przeznaczony jest wyłącznie dla kobiet i jest już nauczany i praktykowany zarówno w Ameryce, jak i w Europie.

Jako naturalna, nieinwazyjna metoda pobudzania gruczołów żeńskich do produkowania hormonów w okresie menopauzy (i nie tylko) - ta gałąź jogi jest jedyna w swoim rodzaju, co potwierdzają setki kobiet, które ten rodzaj jogi uprawiają, nie będąc już uzależnionymi od środków farmaceutycznych.

Fragment książki

O AUTORCE

Dinah Rodrigues studiowała psychologię i filozofię na uniwersytecie w Sao Paulo. Po wielu latach praktyki i nauczania jogi, rozwinęła swoistą formę terapii hormonalnej za pomocą ćwiczeń jogistycznych dla kobiet w okresie przekwitania. Dzięki temu stała się sławna w całej Brazylii, gdzie prowadzi kursy w wielu miastach. Dostrzeżono ją także w Stanach Zjednoczonych oraz Portugalii. Raz do roku autorka tej książki odwiedza Niemcy, gdzie uczy tej delikatnej, a zarazem efektywnej formy leczenia. Dinah Rodrigues ma swoją stronę internetową, na której znajdziecie interesujące Was informacje: www.dinahrodrigues.com.br

O KSIĄŻCE

Bazując na zdobywanej przez lata wiedzy oraz doświadczeniu, w niniejszej książce autorka proponuje całkowicie nową formę jogi. Nawet jeśli dotąd niezbyt chętnie zajmowałaś się swoim ciałem, znajdziesz tu delikatne, proste ćwiczenia, za pomocą których możesz zrównoważyć swój hormonalny budżet. W pierwszej części otrzymasz dokładny wgląd w problematykę okresu przekwitania oraz dowiesz się, jakie reakcje powodują ten proces w wymiarze cielesnym, duchowym i emocjonalnym. Nauczysz się lepiej samą siebie rozumieć i akceptować zmiany, a ponadto dowiesz się, jak możesz nadal traktować siebie jako pełnowartościową kobietę. W drugiej części autorka uczy łatwych do wykonywania ćwiczeń. Czy dopiero zaczynasz, czy też już od dłuższego czasu praktykujesz sztukę jogi, tu ćwiczenia te spełniają całkiem inną rolę, ucząc energetycznej odpowiedzialności. W części trzeciej otrzymujesz wartościowe wskazówki dotyczące zdrowego sposobu odżywiania się, abyś była świadoma, jakie potrawy są dla Ciebie najodpowiedniejsze. W czwartej części znajdziesz liczne przykłady skuteczności tej metody. Będziesz zdziwiona, jak szybko zmieni się Twoje samopoczucie!

UWAGA:

Prezentowane tu informacje powinny służyć jako wsparcie, abyś - wraz ze swoim lekarzem - mogła podjąć słuszne decyzje dotyczące własnego zdrowia. Przy zaburzeniach zdrowotnych należy przed rozpoczęciem ćwiczeń porozmawiać z lekarzem, bowiem ćwiczenia te nie zastępują zalecanego leczenia. Ani autorka, ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za poniesione ewentualnie szkody spowodowane stosowaniem metod przedstawionych w tej książce.

Tytuł oryginału

Hormon-Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in

Wydanie
Język oryginału
Format
Ilość stron
Oprawa
ISBN

den Wechseljahren
drugie, poszerzone
polski
B5
272
miękka
978-83-60528-17-9

W PAKIECIE FILM DVD - [JOGA HORMONALNA](#)