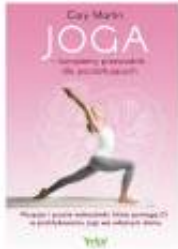


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-kompletny-przewodnik-dla-poczatkujacych-cory-martin-p-848.html>

Joga kompletny przewodnik dla początkujących Cory Martin

Cena	44,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_4503
Kod EAN	9788381682633

Opis produktu

Joga - kompletny przewodnik dla początkujących - Cory Martin

KUPUJĄC TĘ KSIĄŻKĘ PŁYTE CD Z MUZYKĄ OTRZYMASZ GRATIS!

Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają Ci się zbyt skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla Ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytanie jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować, jak samodzielnie tworzyć dopasowane do Twoich potrzeb sekwencje czy dlaczego warto włączyć w praktykowanie jogi medytację i zdrowe odżywianie. Dzięki temu prostemu i kompleksowemu poradnikowi z powodzeniem będziesz w stanie stosować ćwiczenia, które do niedawna wydawały Ci się niewykonalne. Joga na zdrowie!

- EAN 9788381682633
- ISBN 978-83-8168-263-3
- Rok wydania 2019
- Numer wydania I
- Format 14,5 x 20,5 cm
- Ilość stron 232
- Oprawa miękka