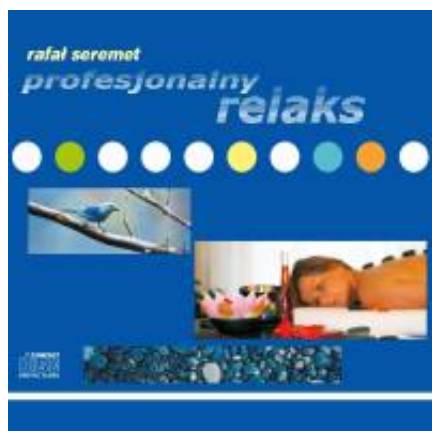


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/profesjonalny-relaks-rafal-seremet-p-1204.html>

Profesjonalny relaks – Rafał Seremet

Cena	19,00 zł
Cena poprzednia	35,00 zł
Dostępność	Dostępny
Kod EAN	9788392546924

Opis produktu

☐☐ Profesjonalny relaks – Rafał Seremet

Relaksacja słowno-muzyczna w formacie MP3

ISBN: 9788392546924

Czas trwania: ponad 77 minut

☐☐♂ **Zadbaj o ciało, umysł i emocje**

„Profesjonalny relaks” Rafała Seremeta to kompletne narzędzie do nauki relaksacji – zarówno dla osób początkujących, jak i profesjonalistów pracujących z ciałem i psychiką. Projekt ten łączy wiedzę psychologiczną z praktyką – to nie tylko teoria, ale gotowe instrukcje do głębokiego odprężenia i regeneracji.

☐☐ **Co zawiera ten projekt?**

Zestaw obejmuje trzy poziomy relaksacji słowno-muzycznej, prowadzone przez Rafała Seremeta:

- **Technika podstawowa** – 13:51 min
- **Technika standardowa** – 21:27 min
- **Technika zaawansowana** – 41:40 min

Łącznie ponad **77 minut profesjonalnej relaksacji**, opartej na sprawdzonych technikach psychoterapeutycznych i relaksacyjnych.

☐☐ **Jakie metody wykorzystano?**

- **Trening autogenny Schultza**
- **Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona**
- **Relaksacja z wyobraźnią**
- **Techniki oddechowe i medytacyjne**

To skuteczne sposoby na redukcję stresu, poprawę jakości snu, uśmierzenie napięcia mięśniowego i wzmocnienie odporności psychicznej.

☐☐ **Dla kogo?**

- Osoby zestresowane lub przeciążone codziennością

- Terapeuci, masażyści, psychologowie, nauczyciele jogi
- Pracownicy biur i menedżerowie
- Każdy, kto chce poprawić komfort życia

☐☐ Korzyści z regularnej relaksacji:

- redukcja napięcia mięśniowego
- lepszy sen i regeneracja organizmu
- większa odporność na stres
- spokój wewnętrzny i równowaga emocjonalna
- poprawa koncentracji i jasności myślenia

☐ Gotowe do zastosowania

Pliki MP3 można odtwarzać w domu, gabinecie, sali terapeutycznej czy w czasie praktyk jogi i medytacji. Produkt zawiera licencję do użytku prywatnego lub zawodowego – bez dodatkowych opłat ZAIKS i innych organizacji zbiorowego zarządzania.

Zadbaj o siebie profesjonalnie - wybierz świadomy relaks i wewnętrzną równowagę.