

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/chinskie-cwiczenia-uzdrawiajace-p-3936.html>



Chińskie ćwiczenia uzdrawiające

Cena	44.40 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364278365
Kod EAN	9788364278365
Producent	Vital
Autor	Steven Cardoza

Opis produktu

Wszyscy pragniemy być zdrowi i w pełni sprawni przez całe życie. Istnieje wiele sposobów, by zdobyć ten cel. Ta publikacja zdradzi Ci, jak można to osiągnąć poprzez proste techniki zaczerpnięte z chińskiej tradycji.

Książka zawiera 88 łatwych i łagodnych ćwiczeń. Są one przeznaczone dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą Twoje zdrowie i przedłużą życie. Dodatkowo usprawnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Poszczególne ćwiczenia skupiają się na konkretnych wyzwaniach zdrowotnych i zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia najpowszechniejszych urazów fizycznych. Pomogą Ci one również przebrnąć przez codzienność z większą witalnością i energią.

Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi taoistycznej. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. Książka zawiera również indeks, dzięki któremu łatwo wybierzesz ćwiczenia odpowiednie do doświadczanych dolegliwości. Pomogą Ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność, stres oraz inne powszechnie schorzenia.

Autor tej publikacji jest dyplomowanym specjalistą w dziedzinach medycyny chińskiej i ziołolecznictwa. Od trzech dekad wykłada w szkołach akupunktury, a teraz dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem. Poznaj prostą receptę na zdrowie.

liczba stron: **372**
 format: **14.5x20.5cm**
 oprawa: **miękka**