



Joga

| | |
|------------------|---|
| Cena | 39.30 zł |
| Dostępność | produkt dostępny |
| Numer katalogowy | 9788364278792 |
| Kod EAN | 9788364278792 |
| Producent | Vital |
| Autor | Melanie Klein, Anna Guest-Jelley |

Opis produktu

Często mawia się, że piękno jest subiektywne i leży tak naprawdę w oczach patrzącego. Jest to prawda również wtedy, gdy sami oceniamy swoje ciało czy życie. Jak często ktoś pozornie nieatrakcyjny czuje się cudownie, a ktoś rzekomo ładniejszy jest pełen kompleksów i samokrytyki? Niniejsza książka uświadamia czytelnikom, że dzięki jogie każdy z nas może dostrzec i wyeksponować własne piękno. W tej, jedynej w swoim rodzaju, publikacji dwadzieścia pięć osób omawia związek jogi z wizerunkiem ciała.

Wśród nich jest piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów New York Timesa, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie osobiste, Ty również odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również na stosunek do siebie samego. Dzięki tej książce będziesz w stanie wyzbyć się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie.

Autorki prezentują niezwykle spojrzenie na jogę i sposób, w jaki ukształtowała ona ich życie. Podają czytelnikom cenne wskazówki do wykorzystania jogi w celu wzmocnienia się na poziomie fizycznym i psychicznym oraz polepszenia samooceny. Antologia łączy kolekcję różnych głosów, które podejmują tematy związane z całym spektrum ludzkich doświadczeń, od kultury i mediów po płeć i seksualność. Tym samym pomagają nauczyć się odbudowy więzi ze swoim wspaniałym ciałem i życiem. Odkryj w sobie piękno!

liczba stron: **340**
 format: **14,5x20,5 cm**
 oprawa: **mięka**