

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/joga-ruch-oddech-relaks-p-848.html>



## Joga ruch-oddech-relaks

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| Cena             | <b>34.00 zł</b>                   |
| Dostępność       | <b>produkt dostępny</b>           |
| Numer katalogowy | <b>9788389375773</b>              |
| Kod EAN          | <b>9788389375773</b>              |
| Producent        | <b>KOS</b>                        |
| Autor            | <b>Joanna Górna, Janusz Szopa</b> |

### Opis produktu

Ta książka to doskonała recepta na zdrowie! Nie zrealizujesz jej w żadnej aptece, ale możesz osobiście realizować ją w codziennym życiu. Oto trzy wspaniałe i niezastąpione lekarstwa: ruch, prawidłowe oddychanie i relaksacja.

Wskazania: całe życie

Zażywać: codziennie

Przeciwwskazania: brak

Skutki uboczne: brak

Efekty: zdrowe, spełnione życie

Do zobaczenia na ścieżce zdrowia!

Książka należy do bardzo nielicznych publikacji dotyczących jogi napisanych przez polskich specjalistów, stale prowadzących zajęcia w kilku miastach: Janusz Szopa posiada uprawnienia nauczyciela szkoły jogi mistrza B.S.K. Iyengara, zaś Joanna Górna nadane przez MENIS uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej w zakresie systemu ćwiczeń hatha-jogi.

Pozostałe informacje (w formacie PDF):

[Spis treści](#)

[Wstęp](#)

[Przykładowy fragment książki](#)(4,5 MB)

[Słowniczek](#)

ISBN: **83-89375-77-X**

liczba stron: **168**

format: **A5**

oprawa: **miękka**