

## HATHA JOGA Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu



Cena: 42,50 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Martin Kirk, Wydawca: Vital
ISBN	978-83-64278-45-7
Rok wydania	2014
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych

### Tabela cech produktu

Okładka	Miękka
Liczba stron	256
Format	16.5x23.5cm

### Opis produktu

Na poziomie duchowym natomiast pozwala osiągnąć koncentrację i spokój umysłu, a w rezultacie poczucie jedności z samym sobą, innymi ludźmi i całym otaczającym światem.

Dzięki tej książce uzyskasz wiele korzyści fizycznych i zwiększysz swoją świadomość ciała. Poradnik zawiera ok. 650 kolorowych zdjęć, przedstawiających 77 standardowych póz z Hatha Jogi, które mają zastosowanie w głównych stylach hatha, takich jak Iyengar, Astanga, Anusara i Bikram. Każda pozycja jest zaprezentowana od początku do końca, z opisem pozwalającym osiągnąć odpowiednie ustawienie i oddychanie, które umożliwi ich bezpieczne wykonanie. Rezultatem tego jest wspaniałe fizyczne i umysłowe doświadczenie. Wielu pozom towarzyszą opisy ich wariantów, co umożliwia wybór asan, odpowiadających Twoim preferencjom, umiejętnościom i możliwościom ciała. Na przykładzie jedenastu zestawów figur przedstawionych w książce dowiesz się, jak połączyć je w ćwiczenia z uwzględnieniem ich trudności, intensywności i długości.

Hatha Joga - źródło zdrowia i harmo