

POKONAJ STRES DZIĘKI TECHNIKOM RELAKSACJI



Cena: 29,70 PLN

Opis słownikowy

Autor	Gmitrzak Dagmara
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych

Tabela cech produktu

Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	208
Format	15.0x21.0cm

Opis produktu

Druga, praktyczna część poradnika, to podróż w głąb ciała i umysłu: ćwiczenia oddechowe, relaksacje i medytacje. Dowiesz się, jak korzystać z technik wizualizacji w życiu codziennym i poznasz sposoby harmonizowania siedmiu czakr w swoim ciele. Odkryjesz techniki wykorzystujące moc muzyki i uzdrawiające właściwości dźwięków takich instrumentów jak: bębny, gongi i misy tybetańskie. Doskonałym uzupełnieniem książki jest płyta z prowadzoną przez autorkę relaksacją, podróżą przez czakry oraz muzyką wprowadzającą w stan głębokiego relaksu (alfa).