Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 09:23

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/alexander-lowen-leslie-lowen-droga-do-pelni-zycia-p-9845.html



Alexander Lowen, Leslie Lowen Droga do pełni życia

Cena	**34.99 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**14 dni**
Kod EAN	**9788381437530**
Producent	**Wydawnictwo Czarna owca**

Opis produktu

Alexander Lowen, Leslie Lowen

Droga do pełni życia

Podręcznik ćwiczeń bioenergetycznych

tytuł oryginału: The Way to Vibrant Health

tłumaczenie: Paweł Luboński

data wydania: 15.06.2022

liczba stron: 188

format: 139 mm x 209 mm

Bioenergetyka to stworzona przez Alexandra Lowena teoria psychologiczna, która łączy terapię analityczną z pracą z ciałem. *Droga do pełni życia* to zestaw ćwiczeń cielesnych stosowanych w praktyce bioenergetycznej, których wspólnym celem jest rozluźnienie napięć mięśniowych blokujących doznawanie emocji u pacjenta. Każde zadanie, opatrzone rysunkiem, zawiera szczegółowe instrukcje umożliwiające czytelnikowi ich samodzielne wykonywanie. Autorzy zawarli też w książce szereg komentarzy ułatwiających interpretację pojawiających się podczas pracy doznań, a także pozwalających na wybór ćwiczeń najbardziej przydatnych dla danej osoby. Kilka rozdziałów poświęcono technikom masażu bioenergetycznego oraz organizacji ćwiczeń grupowych.