Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:35

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/asztangajoga-bez-tajemnic-matthew-sweeney-p-7110.html



Asztangajoga bez tajemnic. Matthew Sweeney

Cena	**59.00 zł**

Opis produktu

Kompleksowy podręcznik do Ashtanga Vinyasa Yogi, który powinien mieć w swojej biblioteczce każdy jogin i pasjonat jogi, a w szczególności praktykujący zgodnie z tym podejściem.

Książka służy jako przewodnik po praktyce asztangajogi. W pierwszej części wprowadza czytelnika w filozofię jogi. Oferuje mnóstwo praktycznych porad ułatwiających codzienną praktykę, dotyczących m.in. prawidłowego oddychania, właściwego przygotowania się do praktyki, kluczowych pozycji, sposobu wejścia do trudniejszych asan, opisu bandh, driszti oraz idei vinjasy.

Wiele z proponowanych tu ?wicze? rodzice mog? wykonywa? wspólnie z dzie?mi. Joga z dzie?mi to pierwszy krok do zdrowia i dobrego samopoczucia. Ta kolorowa, pi?knie ilustrowana ksi??eczka pomo?e rodzicom wprowadzi? dzieci w ?wiat jogi w bajkowej atmosferze.

Str. 64