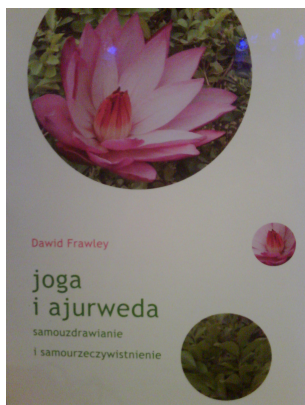


## Joga i Ajurweda



**Cena :**

**47,00 zł**

Producent : **Książki**

Stan magazynowy : **poniżej średniego**

Średnia ocena : **brak recenzji**

Joga i ajurweda są wzajemnie uzupełniającymi się dziedzinami wiedzy o wspólnych korzeniach, które pozwalają osiągnąć pełne zdrowie, witalność i harmonię.

Książka Joga i ajurweda Davida Frawleya prezentuje duchowy wymiar praktyki jogicznej, której dopełnieniem jest medycyna ajurwedyjska.

Autor opisuje zarówno techniki pracy z ciałem, umysłem, oddechem, czakrami, zasady medytacji, jak i zalecenia dotyczące właściwej diety i ziół.

Niewątpliwą zaletą książki jest fakt, iż jako jedna z nielicznych omawia łącznie jogę i ajurwedę oraz korzyści płynące ze stosowania się do ich zasad. Książka jest bezcennym źródłem informacji dla osób praktykujących jogę, zainteresowanych rozwojem duchowym oraz zachowaniem zdrowia i sprawności fizycznej na długie lata.

**Autor: Dr David Frawle**

Watermark