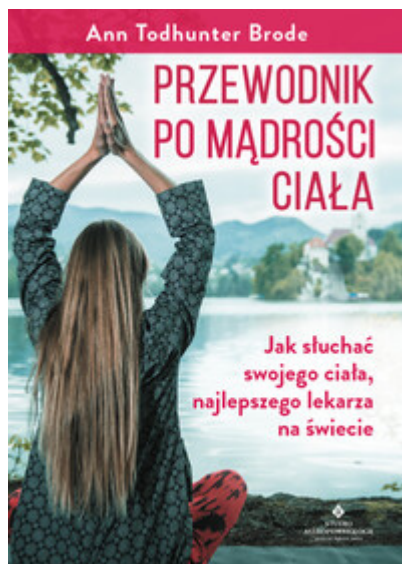




<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Przewodnik po mądrości ciała. Ann Tedhunter Brode

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~49,90 PLN~~

19,99 PLN

Opis produktu

Jaki masz stosunek do swojego ciała? Napawa Cię dumą czy jesteś nim rozczarowany? Ufasz mu, jak najlepszemu przyjacielowi? Potrafisz odczytywać wysyłane przez nie sygnały? Jeśli Twoje podejście jest negatywne, to przyszedł czas abyś odkrył, że Twoje ciało posiada ogromną mądrość, która jest na wyciągnięcie ręki. Dzięki tej książce nauczysz się wsłuchiwać w swój organizm oraz interpretować wysyłane sygnały. Poznasz proste ćwiczenia i techniki: medytacje, uważne jedzenie czy oddychanie, które pomogą wyciszyć Twój umysł. Skupisz się na prawidłowym odżywianiu, pielęgnacji oraz dostarczaniu odpowiedniej ilości ruchu. Ten kompleksowy przewodnik pokaże Ci, jak słuchać, rozumieć i pracować z wrodzoną mądrością swojego organizmu w życiu codziennym. Odkryj mądrość, którą masz w sobie.

Wydawnictwo: Studio Astropsychologii

ISBN: **978-83-7377-971-6**

oprawa: **miękka**

format: **205x145x20mm**

język: **polski**

liczba stron: **376**