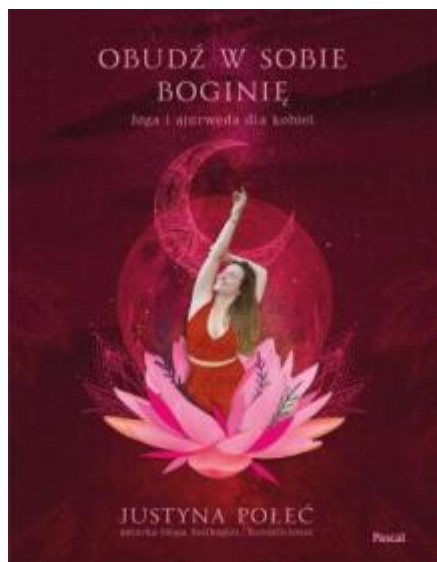




<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Obudź w sobie boginię. Joga i ajurweda dla kobiet.

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~59,90 PLN~~

24,99 PLN

Opis produktu

Czy chcesz codziennie czuć się jak Bogini? Skończyć z problemami hormonalnymi, trawiennymi, bezsennością, obciążeniem wątroby, złym samopoczuciem?

Ta książka powstała z przekonania o niezwykłej mocy kobiecości. Dowiesz się z niej: jak praktykować jogę uwzględniającą budowę i potrzeby kobiecego ciała, czym jest ajurweda, jak odkryć swoją doszę i poznać sposób odżywiania właściwy dla ciebie,

jak uspokoić układ hormonalny i odnaleźć źródła braku równowagi, jak zrozumieć swój cykl menstruacyjny, opierając się na wiedzy płynącej z jogi i ajurwedy, jak wykorzystać medycynę naturalną i zioła dla poprawy swojego dobrostanu.

Skończ ze stresem, przemęczeniem i męską rywalizacją, wchodząc na drogę życia w zgodzie z naturą i intuicyjną żeńską energią. Praktyczne wskazówki, konkretne asany i inspiracje ajurwedyjskie pozwolą ci spojrzeć na siebie holistycznie oraz odzyskać spokój ciała i umysłu.

Bogini może być sensualna i waleczna, spokojna i silna, dynamiczna i wyrozumiała. Tyle energii odkryjesz w sobie!

ISBN: 978-83-8103-876-8

EAN: 9788381038768

oprawa: Miękka

format: 210x165x20mm

język: polski

liczba stron: 320