

W prostocie tkwi siła

Wydanie II

Joga

DLA BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- stworzyć idealny dla siebie program ćwiczeń
- zmotywować się do regularnej aktywności ruchowej
- zadbać o kondycję i doskonałe samopoczucie
- praktykować jogę bez względu na wiek

septem
septem.pl

dr Georg Feuerstein

autor ponad czterdziestu książek, w tym The Yoga Tradition

dr Larry Payne

znany na świecie instruktor jogi, autor książek i pionier terapii jogą



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

