

Jude Reignier



Joga

na co dzień

Zamiast sztucznych pobudzaczy
i środków uspokajających

**Krótkie treningi dodające energii • Błyskawiczne sposoby
na rozluźnienie • Długie ćwiczenia wzmacniające i masujące**

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

