

Jak zacząć ćwiczyć jogę w domu? Kiedy najlepiej to robić? Jak przygotować się do ćwiczeń?

Wystarczy, że poświęcisz 7 minut dziennie na jogę, żeby wyraźnie odczuć jej efekty – twoje ciało stanie się silniejsze, a umysł spokojniejszy!

Jeśli wydaje ci się, że joga to długie sesje powolnego wykonywania kolejnych assanów, ta książka miło cię zaskoczy. Autorka opracowała program codziennej praktyki łagodnej jogi, który jest idealny dla zabieganych, a także tych, którzy chcieliby sprawdzić, czy joga jest dla nich.

W książce znajdziesz:

- siedem siedmiominutowych sekwencji jogi, które obejmują medytację, mantry i mudry;
- ćwiczenia skupione na wzmocnieniu poszczególnych obszarów ciała;
- ćwiczenia oddechowe pomagające w praktyce uważności;
- omówienie założeń jogi, pozwalające uczestniczyć w niej bardziej świadomie;
- cykl praktyk jogicznych, który pomaga osiągnąć równowagę emocjonalną.

Odkryj jogiczny styl życia i wprowadź do swojego życia równowagę oraz spokój!