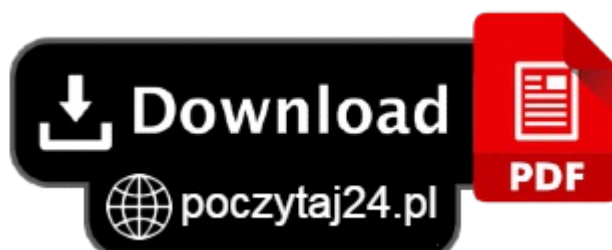


Acharya Shunya

**Ajurweda -
kompletna
recepta na
optymalizację
zdrowia,
zapobieganie
chorobom i życie
z radością i**

witalnością

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Pragniesz czuć się dobrze zarówno na poziomie ciała, jak i ducha? Takie optymalne rozwiązanie oferuje Ci ajurweda – indyjska życiowa mądrość, dzięki której zadbasz o swoje zdrowie, pozbedziesz się chorób, a także zaczniesz odżywiać się zgodnie z typem swojej doszy. Odkryjesz uzdrawiające korzyści rytuałów urody: masaży ciepłym olejem, kąpeli ziołowych czy naturalnych maseczek i nauczysz się je samodzielnie przygotowywać.

Opóźnisz tym samym procesy starzenia i obniżysz ciśnienie krwi. Dzięki temu zyskasz też większą siłę witalną, radość życia i poprawisz samopoczucie. Skorzystasz z rad Autorki i zaczniesz praktykować jogę i medytację, co zredukuje codzienny stres. Poznaj korzyści płynące z ajurwedy!