



Oddychaj z Siłą: Nauka i Praktyka Wytrzymałości Fizycznej i Emocjonalnej

Indeks: 727053 Producent: Victory Belt Publishing

Cena: **248.37 zł**

Opis

Body by Breath: The Science and Practice of Physical and Emotional Resilience

Producent: Victory Belt Publishing

Oddechem do zdrowia: Nauka i praktyka fizycznej i emocjonalnej odporności jest wyjątkowym podręcznikiem opracowanym przez Jill Miller. Ta fascynująca książka prowadzi czytelnika przez naukę i praktykę oddychania, które ma ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne. Autor wyjaśnia, jak poprawić nasze oddychanie, zwiększyć elastyczność ciała, zregenerować się po wysiłku i lepiej radzić sobie ze stresem. Książka zawiera konkretne techniki oddechowe, wskazówki dotyczące medytacji i praktykę mindfulness, które pomogą nam znaleźć harmonię i równowagę w codziennym życiu.

Podręcznik składa się z trzech sekcji. Pierwsza sekcja wprowadza nas w świat nauki oddechu, wyjaśniając, jak oddychanie wpływa na nasze ciało i umysł. Druga sekcja skupia się na praktyce oddechu, prezentując konkretne techniki i ćwiczenia, które możemy stosować w życiu codziennym. Trzecia sekcja koncentruje się na emocjonalnej odporności i przedstawia narzędzia do radzenia sobie ze stresem, zwiększania dobrostanu emocjonalnego i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Body by Breath: The Science and Practice of Physical and Emotional Resilience to niezbędna lektura dla wszystkich, którzy pragną poprawić swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Ta książka pomoże nam odkryć potencjał naszego oddechu i nauczyć się korzystać z jego magicznego wpływu na naszą fizyczną i emocjonalną przemianę.

- **temat:** Family & health, Family & health, HEALTH & FITNESS / Diseases & Conditions / Respiratory, HEALTH & FITNESS, Diseases & Conditions, Respiratory, BODY, MIND & SPIRIT / Mindfulness & Meditation, BODY, MIND & SPIRIT, Mindfulness & Meditation, SCIENCE / Life Sciences / Human Anatomy & Physiology, SCIENCE, Life Sciences, Human Anatomy & Physiology, Coping with / advice about illness and specific health conditions, Coping with, advice about illness and specific health conditions, Respiratory medicine, Mind, body, spirit: meditation and visualization, Mindfulness, Human biology, Anatomy, Physiology, breath book;mindfulness for beginners;breathing;self improvement books;restorative yoga;breath;breath work;better breathing;breathing techniques;vagus nerve;healing power of breath;power of breath;improve digestion;improve sleep;yoga;COVID;strength training;the body;mindfulness;meditation for beginners;health;meditation;health and fitness;meditation books;anatomy;wellness;zen;human anatomy;anger;health and wellness;gratitude;adhd;spiritual books;healing;health books;happiness;science books, BODY, MIND & SPIRIT / Mindfulness & Meditation, HEALTH & FITNESS / Diseases & Conditions / Respiratory, Health & Fitness/Diseases & Conditions - Respiratory, Health & Fitness/Exercise - Stretching, Health & Fitness/Sleep, Health & Fitness/Yoga, SCIENCE / Life Sciences / Human Anatomy & Physiology, Anatomy, Coping with / advice about illness and specific health conditions, Family and health, Human biology, Mind, body, spirit: meditation and visualization, Mindfulness, Physiology, Respiratory medicine
- **wiążący:** hardcover

- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 4.35 pounds
- **strony:** 480
- **słowo kluczowe tematu:** Yoga; health; meditation; mindfulness; wellness; health and fitness; self improvement books; mindfulness for beginners; breathing techniques; vagus nerve; healing power of breath; power of breath; improve digestion; improve sleep; COVID; strength training; breathing; restorative yoga; breath; breath work; better breathing; meditation for beginners; meditation books; zen; anger; anatomy; human anatomy; breath book; the body; health and wellness; gratitude; adhd; spiritual books; healing; health books; happiness; science books, breath book; mindfulness for beginners; breathing; self improvement books; restorative yoga; breath; breath work; better breathing; breathing techniques; vagus nerve; healing power of breath; power of breath; improve digestion; improve sleep; yoga; COVID; strength training; the body; mindfulness; meditation for beginners; health; meditation; health and fitness; meditation books; anatomy; wellness; zen; human anatomy; anger; health and wellness; gratitude; adhd; spiritual books; healing; health books; happiness; science books
- **kod podmiotu:** MFC, VFJB, VF, PSX, VXM, VSPD, MFG, MJL, OCC010000, HEA039120, HEA039120, HEA022000, HEA043000, HEA025000, SCI036000, VF, VF
- **grupa docelowa:** General/trade
- **Liczba przedmiotów:** 1
- **kolor:** Multicolor
- **waga opakowania przedmiotu:** 2 kilograms
- **producent:** Victory Belt Publishing
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9781628604467, 09781628604467
- **autor:** Miller, Jill
- **gatunek muzyczny:** HEALTH & FITNESS, Diseases & Conditions, Respiratory, BODY, MIND & SPIRIT, Mindfulness & Meditation, SCIENCE, Life Sciences, Human Anatomy & Physiology, Coping with, advice about illness and specific health conditions, Respiratory medicine, Mind, body, spirit: meditation and visualization, Mindfulness, Human biology, Anatomy, Physiology
- **Data publikacji:** 2023-02-28T00:00:01Z
- **nazwa przedmiotu:** Body by Breath: The Science and Practice of Physical and Emotional Resilience
- **data premiery:** 2022-09-27T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2021-01-31T13:05:20.248Z

Parametry

Język	Polski
Grupa docelowa	Dorośli zainteresowani zdrowiem i samorozwojem