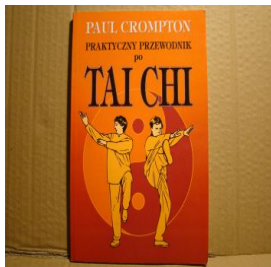


Uroda i zdrowie > PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO TAI CHI ; PAUL CROMPTON

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO TAI CHI ; PAUL CROMPTON



Model : -

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO TAI CHI ; PAUL CROMPTON

Producent : -

Tai Chi to bardzo popularna forma ćwiczeń. Ćwiczenia to sekwencje lekkich, powolnych, harmonijnych, płynnych ruchów wykonywanych tak, by nie widać było końca jednego i początku drugiego ruchu. Przypominają taniec. Ułożone są one w określonym porządku i wykonywane z jednakową prędkością. Każdy ruch podporządkowany jest konkretnej zasadzie związanej z całą sekwencją. Można je porównać do ruchu fal morskich. Podczas treningu dążymy do integracji ciała, energii Chi i umysłu.

Pozycja wydana przez Zys i S-ka w 1995 roku. Stron 120. Okładka miękka, laminowana z lekkim przystarzeniem krawędzi i lekkimi śladami załamania. Blok w stanie bardzo dobrym.

Cena : 10,00 zł Brutto (10,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 21 października 2020